SUMMER MIX: ținute de vară, pentru puștii *cool*

mami

mami.ro

nr. 07 (199) ● iulie 2017 ● 8,99 lei

suntem cu tine din prima clipă!

Totul despre SPF

Super Protecție eFicientă pe timp de vară

\+ **selecția mami de 9 loțiuni**

(și noi le folosim!)

Rețete pentru copii (și nu numai)

GELATERIA DE ACASĂ

Garantat se vor topi de plăcere... gustativă!

Ia zi.. ce mai spun copiii, Virgil Ianțu?

MICUL NEGOCIATOR

Cum să vezi partea plină a paharului când vine vorba de „neascultare"

CÂTĂ APĂ trebuie să bea?

& TOP alimente hidratante

GLOBE-TROTTER la vârstă mică

Trei familii cu state vechi într-ale călătoriilor ne spun cum e să străbați lumea cu copiii: Andra și Răzvan Pascu, Adina și Cătălin Gruia, Adriana Cocic și Bogdan Lucaciu

07

5 948364 180776

CATENA

Prețuri mici pentru mămici!

Surprize pentru pitici!

Veniți în farmacii, activați cardul și veți descoperi produsele de care aveți nevoie la prețuri fără concurență.

Până la **25% REDUCERE** cu cardul Mama și Copilul

Imaginea cardului Mama și Copilul este Maria Bendriș,
antrenoare de fitness, fostă campioană națională la bodyfitness, împreună cu băiețelul ei.

AICI SUNT POVEȘTILE MELE! DESPRE VIAȚĂ, DESPRE CE MĂ REVOLTĂ SAU CE-MI PLACE. DESPRE EMMA ȘI EXPERIENȚELE NOASTRE

CE ZIC EU

DA' DE CE?

Știi cum, atunci când sunt mici de tot, orice spui tu este adevărul absolut? Ca și cum ai avea cheia și răspunsul la orice enigmă a Universului și orice i-ai spune este fix așa, cum spui tu... Luna poate fi pătrată? Da, dacă zice mami! Găinile dorm atârnate cu capul în jos? Desigur, doar le-a văzut mami!
Ei bine, nu durează mult! :) Ceea ce, bineînțeles, nu e deloc rău. Copilul tău crește, începe să înțeleagă cam cum stau lucrurile în lumea asta mare care-l înconjoară (cel puțin o parte din ele), i se pun tot mai mult rotițele în mișcare. Cercetează, investighează, se miră, se îndoiește, învață să conteste.
Chiar și ce îi spune mami.
Și tot în acest registru, în care copilul își dă seama că nu trebuie să ia de bun tot ce îi spui tu, apare și negocierea. Spre exemplu... e ora mesei și vrea să se uite la desene în timp ce papă. Tu știi că nu e bine, deci nu ești de acord cu cerința lui. Însă micuțul nu vede nimic rău în asta – că i-a dat lui voie buni/mătușa/bona odată și doar nu s-a întâmplat nimic rău... nu e ca și cum s-a sfârșit lumea, nu!? Drept urmare, încearcă să te convingă, așa cum știe și cum poate el să te convingă de faptul că are dreptate.
Te rog, nu pica în capcana lui „C-așa spun eu!“ sau „Eu sunt mama, tu ești copilul, faci cum spun eu!“ Știu, știu că uneori te poate duce la exasperare cu „Da' de ce?“ sau că explozia lui de supărare și nervi îți crește și ție pulsul. Dar, te rog, nu aluneca pe panta aceasta! Mai bine ia-ți tu un minut-două de pauză, să te calmezi, pentru ca apoi să participi la această negociere.
De ce? Pentru că modul tău de a reacționa i se va întipări și copilului tău. Răspunsurile pe care i le dai tu acum se vor întoarce ca un bumerang și le vei auzi, la un moment dat, chiar din gurița lui, servindu-ți-le ca replică când nici nu te aștepți. Așadar, întreabă-te cum ai vrea să-ți vorbească și vorbește-i și tu la fel. În plus, gândește-te... când va fi el om mare și i se va întâmpla cine știe ce nedreptate sau cineva nu va fi de acord cu el... ce o să facă? O să-și ia jucăriile și o să plece? Sau va fi nevoit să poarte o discuție coerentă, cu argumente și contraargumente? E important să învețe cum să-și susțină punctul de vedere, dar și să asculte partea „adversă“.
Să știe să... negocieze.

Alex

CE ZICE EA

Apropo de negociere...

- Mami, ce înseamnă să manipulezi?

- Înseamnă să faci sau să spui anumite lucruri cuiva, în așa fel încât să-l convingi să facă ce vrei tu. Să vrăjești așa, din cuvinte, pe cineva.

- Adică cam cum fac eu cu tine?

Tu ce povești ai despre copilul tău? Scrie-mi pe alexandra.tiron@burda.ro.

ABONAMENTE

ABONAȚI-VĂ ACUM!
pentru 6 luni: 45,90 lei
pentru 12 luni: 91,80 lei
Revista preferată direct în cutia dumneavoastră poștală!

CUM VĂ ABONAȚI
Plătiți abonamentul online pe site-ul **www.burda.ro**, secțiunea Abonamente sau plătiți abonamentul direct în contul Burda România SRL: RO20 BACX 0000 0003 7186 1000 deschis la Unicredit Bank, sucursala Grigore Mora, RO 6646770, specificând „Plata abonament revista **mami**“. Dacă ați plătit direct în contul nostru, trimiteți dovada plății, scanată sau fotografiată, pe adresa de e-mail: abonamente@burda.ro, împreună cu datele dumneavoastră de contact: nume, prenume, adresă completă, telefon, data nașterii și ocupația. Veți primi pe e-mail confirmarea de primire a dovezii plății și a datelor dumneavoastră.
Detalii despre abonamente puteți primi la numărul de telefon 0372.106.000.

Vă informăm că dimensiunile revistei **mami** sunt: 210 x 275 mm. În cazul în care cutia poștală nu are dimensiunile necesare sau nu este securizată (lipsă încuietoare), ca să permită livrarea revistei în condiții de siguranță, vă asumați răspunderea pentru neprimirea acesteia.

sumar

Foto copertă:
Getty Images

Ce e nou

10 Club **mami** – știri, noutăți, idei de la cititoare
12 Cu dichis: mix de vară
14 Raftul de frumusețe: Protejează-l de soare!
18 Ce citim, ce ascultăm

Voioși și sănătoși

20 Arsurile solare din copilărie, risc major la maturitate
30 Ce tratament de fertilitate ți se potrivește
34 Pompele pentru sân: mai mult lapte pentru puiul tău
36 Cei patru „C" de la culcare
38 Mamiii, mi-e cald!
40 Cinci boli de vară de care să-l ferești
42 Sigur bea suficientă apă?
44 Pericol de sezon: înecul
46 La pediatru: Insolația la copii

Familie fericită

48 Micul negociator
54 Cât de importantă este muzica?
55 Primele semne ale autismului
56 Ce mai spun copiii, Virgil Ianțu?
58 Încearcă din nou!
60 5 pași spre politețe
64 Cum îi antrenezi independența

32 Pericole de sezon pentru o gravidă

62 Magia vacanțelor la bunici

MAMA MEA GĂTEŞTE MAI BINE

PRIMA TV

Crede în tine!

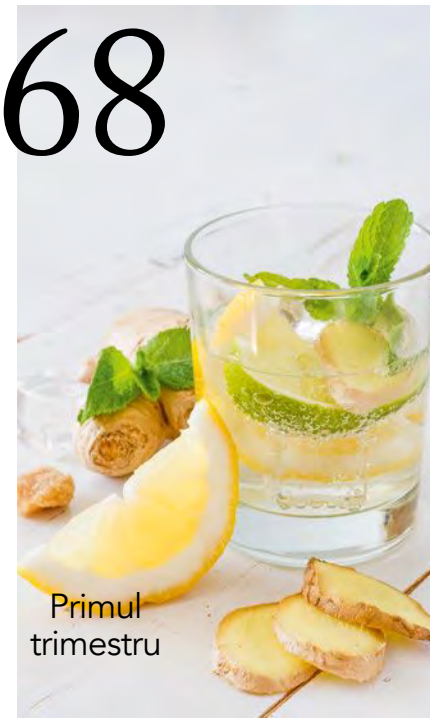
LUNI-DUMINICĂ 19:30

/mamameagatestemaibine

www.primatv.ro

Poftiți la masă!

68 Dieta potrivită, la trimestrul potrivit
72 Top 13 alimente hidratante, perfecte pe timp de vară
78 La nutriționist: Principii de bază în meniul copiilor



Bine de știut

80 Noi călătorim în familie! Povești fabuloase de vacanță, de la trei familii
92 Ce fac dacă... plec în călătorie
91 Ce fac dacă... este distrofic
92 Ce fac dacă... bea prea multă apă
93 Ce fac dacă... este egoist

Lună de lună

8 **Momente** – surprinde clipe de neuitat din viața copilului tău
26 **Întreabă experții mami** – scrie-ne și specialiștii noștri îți vor oferi sfaturi avizate

mami
www.mami.ro
www.facebook.com/www.mami.ro

Redactor-șef: Alexandra Tiron
Designer: Sorina Spînu
Redactor: Laura Bogaciu
Colaboratori texte: Georgiana Mihalcea, Grigoriana Brujan, Georgiana Dobrescu, Anca Popescu
Foto: 123 RF, GULIVER/Getty Images, HEPTA, GULIVER/Thinkstock

Adresa redacției:
Bd. Decebal nr. 25-29,
Olympia Tower, etaj 3, sector 3, București, CP 208
OP 77 / tel. 0372106000/serviciu abonamente
fax: 021-311.35.87 e-mail: mami@burda.ro

REDACȚIA NU ȘI ASUMĂ RESPONSABILITATEA PENTRU TEXTELE MARCATE CU PROMO.

BurdaInternational RO

Director general: Sandrin Apostoloiu
Editorial Director: Susana Pletea
Publisher: Daniel Secărea
Group Advertising Director: Florentina Păuna-Laudă
Manager marketing: Alina Gavrilă
Advertising Sales Manager: Renata Vișan renata.visan@burda.ro
Financial Director: Ioana Caloian

Marketing & Communications International Ad Sales Representatives:
- **ITALIA:** Mariolina Siclari; T. +39 02. 91 32 34 66; mariolina.siclari@burda-vsg.it
- **GERMANIA:** Vanessa von Minckwitz; T +49 89 92 50 35 32 vanessa.vonminckwitz@burda.com Michael Neuwirth; T. +49 89 9250 3629 michael.neuwirth@burda.com
- **AUSTRIA:** Christina Bresler; T. +43 1 230 60 30 50 Christina.Bresler@burda.com
- **ELVEȚIA:** Goran Vukota; T. +41 44 81 02 146 goran.vukota@burda.com
- **FRANȚA / LUXEMBOURG:** Marion Badolle-Feick; T. +33 1 72 71 25 24 marion.badolle-feick@burda.com
- **MAREA BRITANIE / IRLANDA:** Jeannine Soeldner; T. +44 20 3440 5832 jeannine.soeldner@burda.com
- **SUA / CANADA / MEXIC:** Salvatore Zammuto; T. +1 212 884 48 24 salvatore.zammuto@burda.com

Distribuție: Burda România, distrib@burda.ro
Serviciul abonamente: 0372106000; abonamente@burda.ro
Tipografie: Infopress Group S.A.

mami
ESTE O PUBLICAȚIE BURDA ROMÂNIA SRL.
COPYRIGHT: BURDA ROMÂNIA SRL.
ISSN: 1224-6492

Revista mami este auditată în perioada aprilie 2015 – martie 2016
Revista mami beneficiază de rezultate de audiență conform măsurate în perioada februarie 2015 – august 2016

CE E NOU

știri ★ evenimente ★ timp liber ★ cumpărături

FOTO 123RF

CE CITIM, CE ASCULTĂM, UNDE MERITĂ SĂ MERGEM LUNA ACEASTA, CE CUMPĂRĂM ȘI... CE MAI E NOU.

FOTOGRAFIILE TALE, POVEȘTILE TALE

Aida Ștefania, 3 ani și 4 luni, Balotești

TRIMITE-NE POZA TA!

Poate să apară aici. Scrie-ne povestea momentului surprins de tine și expediaz-o pe adresa **mami@burda.ro**

Mărțișorul-minune

Ea este Aida Ștefania :) Mărțișorul-minune în vârstă de trei ani și patru luni (s-a născut pe 10 martie). Îi place cel mai mult să danseze și să cânte, îi plac animalele (mai ales caprele bunicului), e veselă și foarte descurcăreață. Mi-a spus într-o zi că își iubește foarte mult bunicii, apoi a stat un pic și a zis: „Știi? Eu iubesc pe toată lumea!" :)

Un pas înainte, doi pași înapoi. Dar și când apucă să se deplaseze, nimic nu îl mai oprește!

Cum învață bebelușii să se deplaseze

Inițial, bebelușul tău se va concentra pe deplasare – de-a bușilea, târându-se în fundulet sau mergând ținându-se de mobilă – și ai putea constata că abilitățile (precum hrănirea de unul singur sau dormitul pe parcursul întregii nopți) pot avea de suferit din acest motiv. Nu te îngrijora, este un obstacol temporar, generat de efortul și entuziasmul care vin la pachet cu momentul în care bebelușul devine mobil.

În mișcare

În jurul vârstei de nouă luni, bebelușii sunt tot timpul pregătiți de plecare. Și se vor folosi de orice le pică în mână pentru a-și îndeplini obiectivele – fie că trebuie să folosească jucărioara zăngănitoare ca să ajungă la mingea care tocmai a intrat sub canapea, fie că își folosește mânuța împingându-și căruciorul și mergând de-a bușilea după el. Este pregătit să exploreze orice! A venit vremea să fii și mai atentă la supravegherea lui! În ultimele două luni, impulsul bebelușului de a sta în poziție dreaptă și de a se deplasa a devenit din ce în ce mai puternic. Pe măsură ce începe să stăpânească aceste noi abilități, ar putea deveni puțin dezorganizat și să poată mai puțin să gestioneze abilități pe care le perfecționa, precum hrănitul singurel sau somnul de o noapte întreagă. Nu dispera, aceste piedici temporare se întâmplă pentru că lucrează din greu la noile sale abilități cinetice.

Din punctul A în punctul B

Începutul mersului de-a bușilea este un pas emoționant în dezvoltarea bebelușului tău pentru că îi acordă un nou nivel de independență. Dar nu toți bebelușii trec prin această fază. Unii se mulțumesc să stea în fundulet și să contemple lumea, să stea locului până când sunt gata să se ridice și să meargă. Alții dezvoltă metode diferite, neconvenționale, de a se deplasa, alegând să se târască în fundulet, să meargă pe burtică în stil commando, folosindu-se de mânuțe pentru a-și împinge corpul în față. Alții se deplasează ca niște crabi micuți, „cocoțați" pe mânuțe și picioruțe! Chiar și cei care merg direct de-a bușilea, adesea încep prin a merge de-a bușilea în spate! Oricare ar fi modul de deplasare pe care îl alege bebelușul tău, vei fi uimită de cât de eficient și rapid învață să ajungă din punctul A în punctul B. ❖

O NOUĂ PROVOCARE

Odată cu pofta micuțului de a explora locuri noi și de a se deplasa de ici-colo, mămicile se confruntă cu o nouă provocare: schimbatul scutecului. Folosirea unui scutec chiloțel Pampers, care are o centură elastică, un sistem flexibil ce asigură libertate de mișcare, dar păstrează același grad de protecție, devine un mare ajutor. Se pune atât de ușor, ca un chiloțel normal, încât cel mic nu are timp să se plictisească și nici nu-și iese din ritm. La fel de ușor, după folosire, rupi rapid lateralele și dai scutecul jos. Gata! Acum sunteți amândoi pregătiți pentru o nouă aventură.

Cotele distracției la mal: MAXIME!

Gata de vacanță? Nu uita să iei lopățelele și găletușa pentru nisip! Plaja este un loc perfect de joacă și... învățare.

Pictură în nisip

Poate nu te-ai gândi, în mod normal, să iei la plajă hârtie și lipici. Dar nu te grăbi să treci cu vederea propunerea noastră. Adunați câteva scoici mai mari, așezați-le pe coala de hârtie și trasați conturul lor cu ajutorul unui tub de lipici lichid. Apoi presărați nisip peste dâra de lipici, scuturați foaia și gata – va rămâne pe hârtie doar conturul plin de nisip.

Creatura-scoică

Plecați de-a lungul malului, în căutare de scoici cât mai frumoase (profită de ocazie ca să-l înveți cuvinte noi). După ce ați adunat destule, mergeți înapoi sub umbrelă și formați cu ele diferite forme. Ia să vedem... ce creaturi ciudate iau naștere din scoicile voastre alăturate? Fă și o poză și trimite-ne-o pe adresa mami@burda.ro să o vadă toată lumea!

Direct la țintă!

Cu ajutorul mânerului de la lopățică sau chiar și cu o scoică mai mare, trasează mai multe cercuri în nisip, de diverse mărimi. Luați apoi fiecare câteva scoici sau pietricele și încercați să nimeriți ținta. Ia să vedem, cine reușește să nimerească cel mai mic sau îndepărtat cerc? E o bună metodă de a exersa abilitățile motorii și chiar de a-l învăța să numere.

FOTO: Guliver/Thinkstock

ÎMPĂRTĂȘEȘTE IDEEA TA

» Ai și tu astfel de idei? Trimite-le pe adresa mami@burda.ro

Vocalize pentru periatul dinților

„Pentru ca băiețelul nostru de trei ani să-și spele dinții corect, soțul meu a găsit o soluție simplă, care îl distrează mult pe Ionuț. Astfel, micuțul trebuie să facă «aaa» când își spală măselușele, și «iii», pentru dinții din față. Și e așa de mândru că reușește singur!"

Ella, Târgu Mureș

Vedeta lunii

Korom Aletta, 5 luni, Cluj-Napoca

Vrei să vezi poza copilului tău aici? Trimite-o pe adresa mami@burda.ro

92%

apă conține un pepene, așa că este perfect pentru a te hidrata vara. În plus, e plin de vitamine (A, B6, B1, C), dar și licopen, un antioxidant valoros. Însă nu-i da micuțului dacă n-a împlinit încă nouă luni!

Împreună, pentru o viață mai bună

Fundația Vodafone România continuă și în acest an programul Connecting for Good - început în 2012 - prin direcționarea a 600.000 de euro către cele șapte proiecte desemnate câștigătoare

Ai un copilaș care suferă de diabet sau de autism? Ori poate te lupți cu inevitabilele probleme care apar în viața unui micuț cu deficiențe de auz... Nu este mereu ușor să găsești resursele sau sprijinul de care ai nevoie pentru ca puiul tău să fie sănătos și fericit. Tocmai de aceea, Fundația Vodafone România vine în sprijinul tău, pentru ca împreună să dăm șansa unei vieți mai bune copiilor care se confruntă cu astfel de probleme. Prin programul Connecting for Good al Fundației Vodafone România sunt finanțate anual proiecte ale organizațiilor neguvernamentale ce folosesc tehnologia mobilă pentru a rezolva probleme sociale, din domeniul sănătății și al educației. Iar printre proiectele câștigătoare de anul acesta se numără și „Connecting for children with autism" al Asociației Help Autism, „Primul Centru de Telemedicină în Diabetul Pediatric în România" - Asociația Sprijin pentru Diabet și „Auzul, un dar. Nu-l ignora!" al Asociației Smiling Faces România. Prin intermediul programului Connecting for Good, lansat în 2012, fundația a acordat finanțări totale de 3,5 milioane euro pentru 48 de proiecte, având peste 30.000 de beneficiari finali.

Dacă ai nevoie de ajutor sau dacă pur și simplu vrei să dai și tu o mână de ajutor, găsești mai multe detalii despre programele fundației pe www.fundatia-vodafone.ro, http://jurnaldebine.fundatia-vodafone.ro și www.facebook.com/fundatiavodafone. Cele șapte proiecte care au fost desemnate câștigătoare ale rundei de finanțare pentru programul Connecting for Good 2017 vor primi finanțări în valoare totală de 600.000 de euro.

FOTO PR, arhiva prsonală, 123RF

MIX DE VARĂ

PENTRU BĂIEȚEI

pentru plimbare

1 Tricou Joystar, **24,9 lei**, **Noriel**
2 Pălărie Trilby albastră, de la **57 lei**, **Next** 3 Ochelari cu ramă colorată, **45,90 lei**, **Zara**
4 Pantaloni scurți de bumbac, **29,90 lei**, **H&M** 5 Sandale Zee Lane de piele, 1**19 lei**, **FashionDays**

pentru plajă

1 Set două piese pantaloni scurți pentru înot cu rechin și maiou, de la **83 lei**, **Next**
2 Swimpy - Șapcă cu protecție UV blue, **45 lei**, **bebebliss.ro**
3 Sandale de plajă, **79 lei**, **Deichman**

FOTO PR

pentru plajă

1 Costum de baie roz cu imprimeu Toucan, de la **83 lei**, **Next**
2 Ochelari de soare, **89 lei**, **Imaginarium**
3 Saboți Crocs Classic Kids Lemon, **119 lei**, **sportmaniac.ro**
4 Kaposole șapcă, **27,90 lei**, **Imaginarium**

PENTRU FETIȚE

pentru plimbare

1 Tricou fără mâneci, **19,90 lei**, **H&M** 2 Șapcă cu imprimeu, **39,90 lei**, **Zara**
3 Ochelari de soare, **49,90 lei**, **Mango**
4 Sandale Ghillie, de la **95 lei**, **Next** 5 Fustiță Joystar, **34,90 lei**, **Noriel**

Piureurile NaturNes®

Gustă din bogățiile naturii

- Vitamina C — Bogate în vitamina C
- Fără zahăr adăugat*
- Fără conservanți** sau coloranți**

Nu lăsați capacul la îndemâna copilului.
*Conține zaharuri prezente în mod natural.
**Conform legislației în vigoare.
Notă importantă: Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă alăptarea exclusivă în primele 6 luni. Cereți sfatul personalului medical cu privire la momentul introducerii alimentelor de diversificare. Se recomandă continuarea alăptării pe o perioadă cât mai îndelungată după începerea diversificării alimentației.

Protejează-l de soare!

1 Lapte protecție solară pentru copii SPF 50, 100 ml, **Avène, 47 lei** **2** Spray colorat pentru protecție solară la copii SPF 50+, 200 ml, **Nivea Sun**, **46,40 lei** **3** Spumă pentru protecție solară Photoderm Kid SPF 50+, 150 ml, **Bioderma**, **44,50 lei** **4** Spray de protecție Anti-Nisip SPF 50 Idéal Soleil, 200 ml, **Vichy**, **68,50 lei** **5** Spray protecție solară pentru copii SPF 50+Protect Kids, 200 ml, **Lab A-Derma**, **56 lei** **6** Spray după plajă pentru bebeluși și copii, 125 ml, **Mustela**, **39,50 lei** **7** Spray protecție solară față și corp copii Anthelios Dermo-Pediatrics SPF 50+, 200 ml, **La Roche-Posay**, **64,50 lei** **8** Lapte de protecție solară pentru copii SPF 50+, 150 ml, **Clarins**, **126 lei** **9** Lapte protector pentru copii SPF 50+, 150 ml, **Eucerin**, **80 lei**

FOTO PR

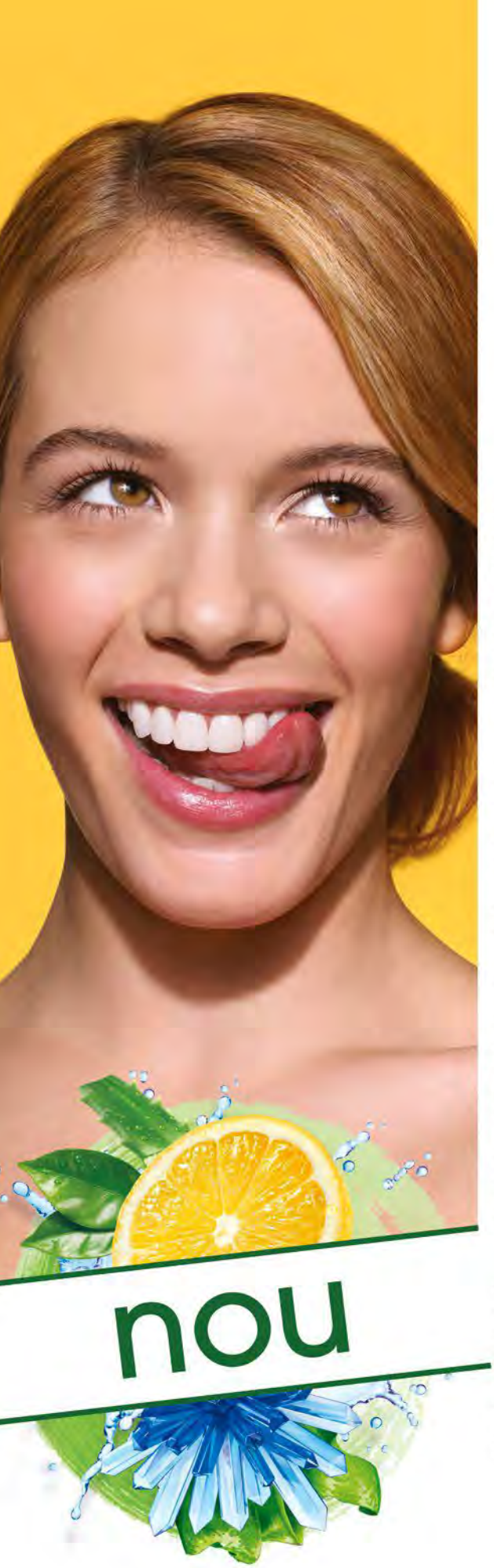
Minunatele călătorii ale lui Nils Holgersson

Din 19 iunie de la ora 9:30

Nils, băiețelul în miniatură, te așteaptă cu aventuri mărețe!

FB/minimaxromania

MINIMAX



IREZISTIBIL DE NATURAL

Cum să îți transformi rutina zilnică într-un ritual încântător

Căutăm tot mai des moduri prin care să evadăm din cotidian. Ne inspirăm din tradiția asiatică, practicăm yoga, meditățm, iar micile noastre plăceri și ritualuri devin momente sacre. Am ajuns să descoperim cu surprindere că până și cele mai mici schimbări privind obiceiurile noastre zilnice pot rupe monotonia și ne pot face mai tonici și energici.

De aceea am creat noile paste de dinți Colgate® Natural Extracts – un mod unic, special și sănătos de a-ți răsfăța simțurile și de a elimina rutina. Inspirată de tradiția ingredientelor asiatice, noua gamă de paste de dinți Colgate® Natural Extracts te va surprinde cu textura sa delicată, culorile vii și, mai ales, aromele extraordinare care te transpun în mijlocul naturii. Motivul este unul simplu – fiecare pastă de dinți Colgate® Natural Extracts conține extracte naturale de calitate și atent selecționate. Acestea nu sunt benefice doar sănătății și frumuseții tale, oferind protecție zilnică dinților și gingiilor, dar îți oferă, de asemenea, o experiență de periaj încântătoare, transformând rutina zilnică într-un ritual al plăcerii.

Pasta de dinți Colgate® Natural Extracts Ultimate Fresh, cu arome puternice de mentă și citrice, este alegerea perfectă pentru cei care apreciază prospețimea după spălatul pe dinți. Această pastă de dinți conține, de asemenea, ulei de lămâie din Asia și extract natural de aloe vera.

Dacă dorești să încânți lumea cu un zâmbet strălucitor și să te bucuri de o senzație de curățire impecabilă, atunci Colgate® Natural Extracts Radiant White este cea mai potrivită pentru tine – aceasta conținând sare din alge marine asiatice.

Colgate® Natural Extracts

o plăcere naturală pentru dinții tăi sănătoși

Cel mai important lucru este să combați rutina zilnică prin schimbări mici, treptate. Nu trebuie să îți modifici stilul de viață peste noapte. În fiecare zi, ar trebui să încerci să faci lucruri benefice pentru tine, iar a avea grijă de un zâmbet frumos și sănătos este unul dintre ele. Colgate® Natural Extracts îți permite să te bucuri de igiena ta zilnică, aducând o senzație neașteptată de prospețime și sănătate.

BUCURĂ-TE

DE DINȚI MAI ALBI CU SAREA DE ALGE MARINE
ȘI DE PROSPEȚIME CU EXTRACTELE DE LĂMÂIE ȘI ALOE

nou

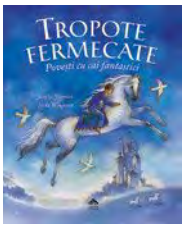
Copiii spun... emoțiile sunt bune de Virgil Ianțu
Editura PandoraM
25 lei

Prima carte pentru cei mici semnată de Virgil Ianțu este continuarea firească a proiectului Copiii spun – un curs ca o joacă și a seriei online de pastile de „înțelepciune copilărească". Cum transformăm frica de eșec în emoție pozitivă? Cum facem ca vocea aceea mică și enervantă, care ne spune că n-o să reușim ceva, să fie redusă la tăcere? Cum ne pregătim pentru a dărui celorlalți trăiri autentice, intense, pozitive?

FOTO: PR

CĂRȚI

Grădinarul nopții
Terry Fan, Eric Fan
Editura Humanitas
33 lei
Magie! În orășelul lui William, verdeața care împânzește străzile capătă peste noapte forme nemaivăzute: de bufniță înțeleaptă, elefant, balaur cu coada de frunziș. Chiar dacă misteriosul grădinar dispare tainic, frumusețea operelor lui le schimbă viața tuturor.



Tropote fermecate. Povești cu cai fantastici
Editura Cartea Copiilor
33 lei
Cartea reunește basme populare despre cai, adunate din întreaga lume de scriitoarea americană Josepha Sherman. Poveștile sunt basme pline de imaginație și legende care își pierd originile în timp și aduc în centrul atenției cai cu puteri magice din toate colțurile lumii.

1 iunie – 31 august
CĂUTĂM MICILE VOCI MARI
Premiu: un rol de dublaj în superproducția
CINEMA CITY
my LITTLE PONY FILMUL
Înscrie copilul pe cinemacity.ro și poate câștiga:
O figurină ponei, pe loc, la înscriere
Hasbro
Premiile se acordă în limita stocului. Detalii pe cinemacity.ro
Un sejur prin tragere la sorți
Green Village Resort
TUI TravelCenter
Parteneri media:
magicfm Muzica inimii tale
Zile și Nopți
Draga mea
femeia de azi
mami

SĂNĂTOȘI ȘI VOIOȘI

sarcină ✶ bebe ✶ copil mic ✶ junior

„MAMI, MI-E CALD!" CUM EVIȚI EFECTELE NEPLĂCUTE ALE CANICULEI PAG. 38

FOTO Guliver/Thinkstock

CUM ALEGI O CREMĂ SOLARĂ? CE ÎNSEAMNĂ ACELE CIFRE ALE SPF-ULUI? ȘI CÂT PUTEM STA LA SOARE? AFLĂ DE LA PAGINA 20.

Arsurile solare din copilărie, RISC MAJOR la maturitate

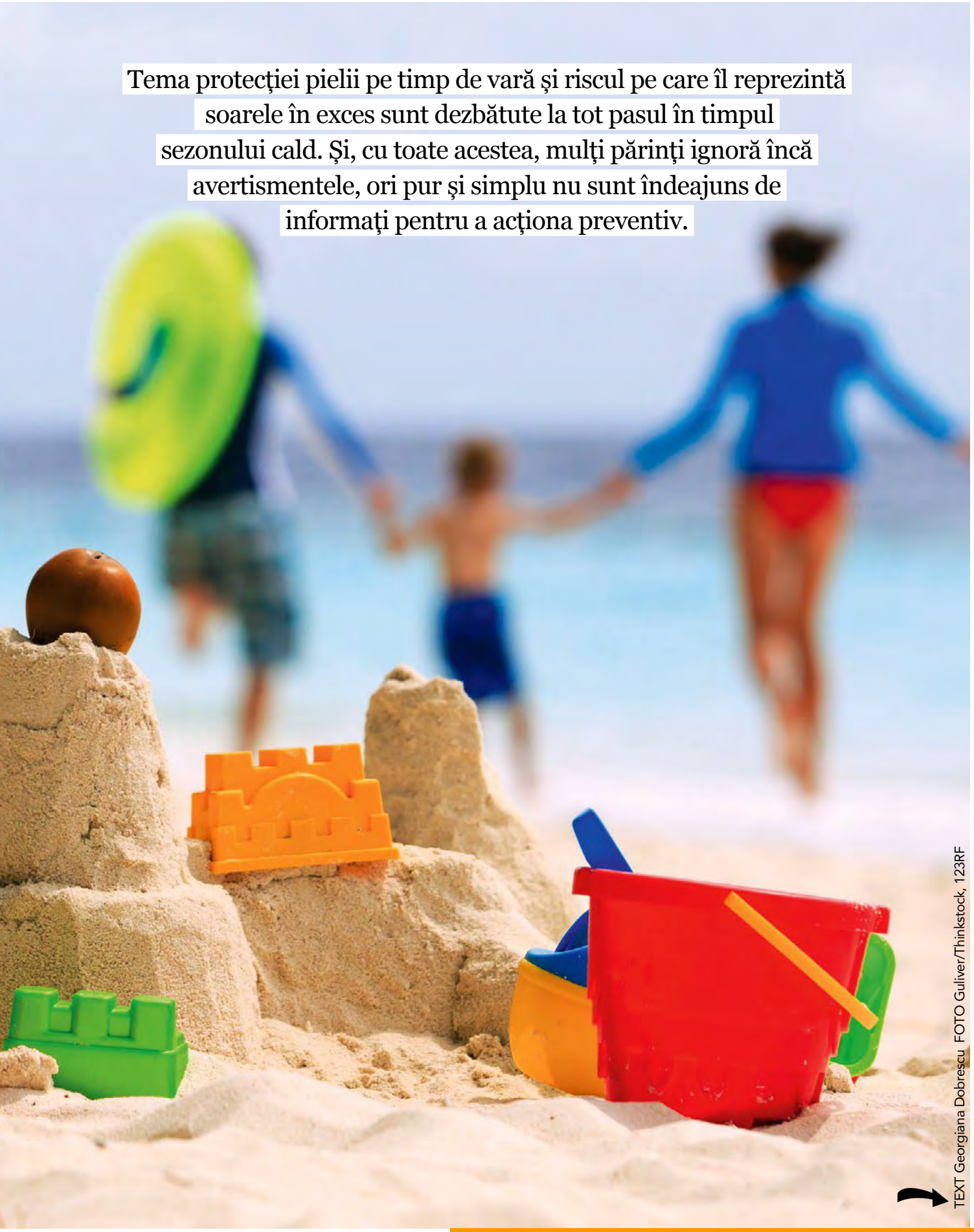
95% dintre radiațiile ultraviolete care ajung pe Pământ sunt de tipul UVA.

Odată cu venirea verii, razele soarelui devin din ce în ce mai agresive cu pielea. Nu pentru că s-ar schimba ceva în modul cum ajung ele pe pământ, ci pentru că noi petrecem mult mai mult timp afară, ziua este mai lungă, deci și cantitatea de raze UV cu care intrăm în contact este una mult mai mare.

Razele soarelui, cu bune și cu rele

Puțini sunt cei care știu că lumina provenită de la soare este principala sursă de ultraviolete. Aceste radiații de lumină ultravioletă se împart în trei mari categorii, în funcție de lungimea de undă:

- **Radiațiile UVA** – sunt cele care au cea mai mare lungime de undă, sunt responsabile cu bronzarea pielii, pătrund foarte adânc în epidermă, drept urmare afectează țesutul în profunzime.
- **Radiațiile UVB** – au o lungime de undă medie, nu pătrund foarte adânc în piele, afectează straturile superficiale ale acesteia, însă sunt considerate a fi cele mai dăunătoare. Din cauza lor se produc arsuri, iar pielea se ridează prea devreme. Drept urmare, sunt principalele responsabile de apariția cancerului. Partea bună este că majoritatea lor sunt blocate de atmosferă, la noi ajungând un procent foarte mic din „bombardamentul ultraviolet" cu care soarele ne atacă zilnic. În ciuda renumelui rău pe care îl au, nu trebuie să cădem în capcana de a crede că doar acestea sunt periculoase. Radiațiile UVA sunt și ele la fel de vinovate, mai ales pentru că distrug și straturile adânci ale dermei.
- **Radiațiile UVC** – au cea mai scurtă lungime de undă, în consecință ar putea



Tema protecţiei pielii pe timp de vară şi riscul pe care îl reprezintă soarele în exces sunt dezbătute la tot pasul în timpul sezonului cald. Şi, cu toate acestea, mulţi părinţi ignoră încă avertismentele, ori pur şi simplu nu sunt îndeajuns de informaţi pentru a acţiona preventiv.

TEXT Georgiana Dobrescu FOTO Guliver/Thinkstock, 123RF

Vitamina D, vitamina oaselor sănătoase

Sintetizată și transformată în organism în diverse substanțe și hormoni, vitamina D are ca principală sarcină reglarea concentrației de calciu și fosfat din sânge. Sub acțiunea ei, oasele cresc sănătoase, are loc mineralizarea acestora și buna funcționare a sistemului muscular. O concentrație scăzută de vitamina D în organism crește riscul de rahitism și de fragilitate osoasă. Tocmai de aceea, ar trebui să verifici din când în când, printr-o simplă analiză de sânge, care este nivelul acestei vitamine la copilul tău, dar și să îi administrezi preparate care o conțin în timpul sezonului rece, până către adolescență.

reprezenta o catastrofă pentru sănătatea epidermei. Din fericire, ele nu ajung pe pământ, fiind absorbite de stratul protector de ozon.

În ciuda tuturor neajunsurilor pe care le creează expunerea la soare, cu toții trebuie să fim informați că absența lui poate duce la necazuri cel puțin la fel de serioase. În primul rând pentru că vitamina D, de care avem atât de mare nevoie, nu se găsește decât în cantități infime în anumite alimente, ci se sintetizează la nivelul pielii, sub acțiunea razelor de soare. Tocmai de aceea, pentru a substitui lipsa acestora în sezonul rece, copiii trebuie să primească suplimente cu vitamina D în timpul lunilor de toamnă, iarnă și primăvară. În al doilea rând, lipsa luminii solare duce la instalarea unei stări de anxietate și melancolie, tulburări de odihnă și tonus.

Efectele negative ale razelor solare

După cum am stabilit deja, cu toții avem nevoie de contact cu lumina binefăcătoare a soarelui, ba mai mult, în zilele mohorâte de iarnă sau toamnă îi simțim acut lipsa. De cealaltă parte, însă, expunerea prelungită, fără măsuri de precauție, are efecte mai mult decât grave. Iată despre ce e vorba:

1 **Arsuri ale pielii** – probabil puțini sunt cei care să nu fi trecut măcar o singură dată în viață printr-un astfel de moment neplăcut. Se caracterizează printr-o înroșire a pielii și senzație de usturime intensă. Din păcate, simptomele se instalează după câteva ore de stat la soare fără protecție, ceea ce întârzie și luarea primelor măsuri. În cazurile de arsuri severe, la suprafața pielii apar pungi cu lichid, care sunt urmate, la câteva zile de la spargere, de descuamarea pielii. În anii următori, se poate observa că în zonele care au suferit de arsuri vor apărea pete închise la culoare. Medicii sunt foarte îngrijorați de frecvența și gravitatea arsurilor solare care se petrec în prima parte a vieții. Riscul major îl reprezintă apariția cancerului de piele, deoarece se știe deja că radiațiile solare sunt unul din principalii factori de dezvoltare a keratozei actinice (o formațiune

precanceroasă) și a două forme de cancer: carcinomul bazocelular și cel scuamos. Acestea sunt cele mai întâlnite forme de cancer de piele. Un studiu publicat într-o revistă a Asociației Americane de Studiu al Cancerului, care a urmărit timp de 20 de ani mai bine de 100.000 de subiecți, relevă faptul că persoanele care au experimentat de mai multe ori arsuri solare severe prezintă un risc de 80 de ori mai mare de a face melanom.

2 **Probleme de vedere** – acțiunea îndelungată a radiațiilor UVA asupra ochilor este legată de apariția, în timp, a anumitor tipuri de cataracte sau chiar a degenerescenței maculare. Oftalmologii sunt de părere că, pentru a-i proteja pe cei mici de neajunsuri, trebuie să poarte ochelari de soare potriviți încă din primul an de viață. Lentilele trebuie să fie de calitate și să blocheze 99% dintre radiațiile UVA și UVB.

Ce este melanomul?

Există nenumărate forme de cancer de piele. Despre două dintre ele, cel bazoce-

Curiozități despre razele solare

- Radiațiile UVB sunt responsabile cu producerea de vitamina D, însă sunt și cele mai periculoase.
- Radiațiile UVA nu-și schimbă intensitatea de-a lungul anului.
- Între orele 10-16 lumina solară parcurge cea mai scurtă distanță până la Pământ, deoarece astrul se află în cel mai înalt punct pe cer. Din această cauză, expunerea necontrolată la lumina sa în timpul verii este foarte periculoasă.
- La Ecuator, razele sunt mai puternice, deoarece distanța între Pământ și Soare e mai mică decât la latitudini mai mari.
- Niciodată nu trebuie să ne bazăm pe puterea norilor de a bloca aceste radiații. Ele au puterea de a penetra anumite tipuri de nori.

Tehnologia care ne ajută

Pentru a ne ajuta să înțelegem cât de periculoase sunt radiațiile solare, a fost inventat un indice UV care măsoară intensitatea acestora pe o scară de la 1 la 11+. Cu ajutorul aplicațiilor meteo care pot fi descărcate pe telefoanele inteligente, oricine poate fi la curent, la orice oră, cu cât de intense sunt radiațiile solare. Indicele este calculat în funcție de locație, condițiile meteorologice și momentul zilei. Informațiile sunt foarte folositoare mai ales celor care merg la plajă și vor să știe când e cazul să se retragă la umbră, chiar dacă prezența vântului sau a unui strat superficial de nori îi poate duce în eroare.

lular și cel scuamos, am amintit deja. Toate au ca factor de risc expunerea nesănătoasă la soare, însă dintre ele, cel mai agresiv este melanomul. Deși nu apare decât în 5% dintre cazurile de diagnostic de cancer de piele, el e responsabil de 75% dintre decesele provocate de această afecțiune. În puține cuvinte, melanomul este o modificare apărută la nivelul celular al alunițelor pe care cu toții le avem pe piele. Ceea ce-l face special este că are un potențial metastatic foarte mare, răspândindu-se cu rapiditate la ganglionii limfatici și alte organe. Din fericire, el poate fi prevenit printr-o atenție deosebită atunci când stăm mai multă vreme sub acțiunea directă a soarelui. Tocmai de aceea, protecția este deosebit de importantă, mai ales în cazul copiilor, care trebuie să fie informați de mici cum să trateze această problemă.

La adăpost de cancer

Pentru că am stabilit deja care este legătura dintre cancerul de piele și bombardamentul radiațiilor UVA și mai ales UVB, trebuie să aflăm și care sunt metodele de protecție, iar cea mai importantă, în afară de adăpostirea în locuri umbroase, rămâne aplicarea de produse speciale pentru piele.

Loțiunile și cremele sunt principala armă de protecție împotriva agresiunii radiațiilor UV (în afară de haine). Nimeni nu ar trebui să stea la soare fără să aplice pe piele aceste produse! În cazul celor mici, e bine să urmezi câteva sfaturi importante venite de la medicii dermatologi:

1 Preparatele trebuie să aibă cel puțin 30 FPS.

2 Ele trebuie aplicate înainte de expunerea la soare, de preferat înainte de a ajunge la plajă, pentru a fi sigură că ai acoperit fiecare centimetru pătrat de piele. Orice adult știe cât de greu e să ții un micuț pe loc odată ajunși pe nisip!

3 Produsul de protecție trebuie reaplicat la fiecare două ore. În cazul în care ai o loțiune care nu este rezistentă la apă, ea va fi pusă pe pielea copilului imediat ce acesta se usucă.

4 Nu există diferențe majore între modul cum acționează cremele, loțiunile sau spray-urile. Câtă vreme factorul de protecție nu e mai mic de 30, în cazul copiilor, iar ingredientele sunt tolerate de copil, destinate pielii sale sensibile, își vor face treaba cum se cuvine.

5 Există medicamente care sporesc sensibilitatea pielii. Dintre acestea trebuie menționate antibioticele, dar și preparatele naturiste pe bază de sunătoare. Tocmai de aceea, dacă micuțul tău urmează o schemă de tratament care să conțină astfel de pilule, e bine să eviți expunerea la soare.

Pentru că tot a venit vorba de substanțele pe care le conțin aceste preparate, e bine de știut că unele conțin dioxid de titan, altele oxid de zinc – ambele substanțe sunt eficiente în filtrarea radiațiilor UVA și UVB. Există, însă, tot mai mulți părinți care vor să ocolească folosirea oricăror produse cosmetice care conțin substanțe chimice potențial dăunătoare, așa că sunt în căutarea preparatelor cât mai puțin periculoase. Adevărul este că cel puțin doi compuși, oxibenzona și retinil palmitatul, sunt de evitat, deoarece pot provoca anumite tulburări hormonale și degradări celulare. Cu toate acestea, medicii sunt de acord la unison și îi sfătuiesc pe părinți să nu folosească preparate așa-zis naturale a căror eficiență nu este dovedită, ci să opteze pentru unele care nu conțin substanțele mai sus menționate.

Decalogul unui părinte responsabil pe timp de vară

1. Copiii mai mici de șase luni nu trebuie să stea la plajă, sub acțiunea directă a razelor de soare.
2. Cremele folosite pentru cei mici trebuie să aibă FPS mai mare (de preferat FPS 50).
3. Acestea trebuie reaplicate la fiecare două ore.
4. Micuții vor purta pălării subțiri și haine cu factor de protecție.
5. Se vor hidrata corespunzător.
6. Nu vor sta la soare în intervalul orar 11-16.
7. După fiecare repriză de bălăceală, când pielea e uscată, se folosește din nou crema de protecție.
8. Copiii vor purta ochelari de soare adecvați.
9. Vor fi încurajați să se joace la umbră.
10. Nicio loțiune solară nu este eficientă mai mult de trei ore.

FPS pe înțelesul oricui

Factorul de Protecție Solară, sau FPS, este un sistem de măsurare a eficienței unui podus cosmetic în lupta cu radiațiile UVA și UVB. Bunăoară, un produs cu factor FPS 15 reușește să filtreze aproximativ 93% din radiații, unul cu factor 30 filtrează 97% din UV, în vreme ce factorul 50 are eficiență de 98%. Chiar dacă procentul variază sensibil de la un factor la altul, copiii și cei care au pielea deschisă la culoare trebuie să folosească preparate cu FPS de minimum 30.

În plus, trebuie să mai știi ceva... FPS este un număr care îți spune cât timp puteți sta la soare fără să aveți probleme când folosiți produsul respectiv, adică un parametru ce măsoară timpul până când pielea se înroșește sau se arde. Spre exemplu, dacă în mod normal ți se înroșește pielea la soare după 10 minute de expunere fără protecție, după aplicarea cremei cu SPF 25 vei avea pielea protejată timp de 25×10 minute, adică 250 de minute. ❖

Ce este insolația?

Un episod de expunere prelungită și necontrolată la soare provoacă de cele mai multe ori nu doar arsuri ale pielii, ci și insolație. Aceasta este o supraîncălzire a întregului organism, care se manifestă printr-o stare de rău general, cu dureri de cap, frisoane, crampe musculare. În cazul celor mici, insolația este o urgență majoră, deoarece ea este asociată deshidratării, putând duce la degradarea rapidă a stării generale de sănătate. Primele semne ale instalării acesteia sunt:

✹ temperatura ridicată ✹ respirația rapidă ✹ fața roșie
✹ buzele uscate ✹ greața.

Primele măsuri care se iau în astfel de situații sunt transportarea celui mic într-un loc răcoros, eliminarea surplusului de haine și administrarea de lichide. Temperatura corpului trebuie monitorizată frecvent, iar dacă starea lui nu se îmbunătățește, du-l rapid la medic.

NUTRIȚIE

ANA-MARIA MATEI
medic de familie, PULS Medica

CHIRURGIE

OLTJON COBANI, medic specialist în chirurgie plastică, estetică și microchirurgie reconstructivă, Clinica ProEstetica

OFTALMOLOGIE

CRISTINA COMAN
medic specialist oftalmolog Centrul Medical Medsana

STOMATOLOGIE

MANUELA LUPAȘCU
medic specialist stomatologie generală, Clinica LLL Dental (www.lll dental.ro)

CONTRACEPȚIE

MIRELA POPA
medic primar ginecolog, www.planificaneprevazutul.ro)

Q&A

Scrie-le aici!

mami@burda.ro

Ești gravidă sau deja mămică? Pediatrie, nutriție, psihologie, stomatologie… Pentru orice întrebare pe care o ai, noi avem specialiști gata să-ți răspundă.

PILULA DE A DOUA ZI

De câte ori am voie să folosesc pilula de a doua zi? Este adevărat că trebuie folosită doar o dată pe an? Ce se întâmplă dacă o folosesc mai des?
(Olimpia Năstase, București)

Pilula de a doua zi este o metodă contraceptivă de urgență care se folosește după un contact sexual neprotejat, atunci când nicio altă metodă contraceptivă nu mai poate avea efect, cu scopul de a evita o sarcină nedorită. În realitate, pilula de a doua zi poate fi administrată în siguranță de câte ori este nevoie, fără teama unor efecte negative pe termen lung. Așadar, regula care spune că ai voie să apelezi la ea numai o dată sau de două ori pe an este un mit. Trebuie să ai în vedere însă că folosirea frecventă (de exemplu, de două ori în aceeași lună) poate perturba regularitatea ciclului menstrual în luna în care este administrată. Astfel, menstruația următoare poate veni cu până la 7-10 zile mai devreme sau mai târziu decât de obicei. Un alt aspect ce merită menționat este acela că pilula de a doua zi nu determină infertilitate, indiferent de câte ori este folosită. Nu trebuie să uităm însă că aceasta este o metodă concepută pentru situații de urgență, și nu pentru utilizare regulată. Astfel, dacă vi se întâmplă să o utilizați des, acesta este semnul că aveți nevoie de o metodă contraceptivă care vă poate proteja eficient pe termen lung.
Mirela Popa, medic primar ginecolog, specialist al campaniei de informare și educare pe teme de contracepție și viață sexuală, Planifică Neprevăzutul - www.planificaneprevazutul.ro

ALBIREA DINȚILOR

Este adevărat că folosirea bicarbonatului de sodiu duce la albirea dinților? Cum trebuie folosit și cu ce frecvență? (Clara Dimitriu, Sibiu)

Bicarbonatul de sodiu este un produs de uz casnic comun des folosit pentru a îndepărta petele de pe dinți. În zilele noastre, multe paste de dinți și produse de albire includ bicarbonat de sodiu între componentele lor. Dacă ne gândim să folosim acest produs pentru albirea dentară trebuie să fim conștienți și de posibilele efecte secundare. Utilizarea frecventă a bicarbonatului de sodiu poate provoca eroziunea smalțului dentar. În cazul pacienților cu aparate ortodontice fixe sau cu contenții fixate după tratamente ortodontice, utilizarea bicarbonatului de sodiu poate duce la dezlipirea elementelor de ancorare pentru că reduce rezistența adezivului. Pentru soluții adecvate de albire a dinților se recomandă un control la medicul dentist. **Manuela Lupașcu, medic specialist stomatologie generală, Clinica LLL Dental (www.llldental.ro)**

SARCINĂ DUPĂ INTERVENȚIE

Deoarece după menstruație aveam, timp de circa 14 zile, dureri în zona ovarelor și în cea rectală, mi-a fost recomandată o laparoscopie. Aceasta a evidențiat ovare cu corticala îngroșată, trompe cu aspect normal, dar cea stângă prinsă în aderențe. S-a practicat adezioliza cu eliberarea trompei stângi și drilling ovarian bilateral, apoi am urmat tratament cu Diphereline timp de trei luni. În aceste condiții aș mai putea rămâne însărcinată în mod natural? (Cătălina Sava, Sighișoara)

Da, puteți încerca să rămâneți însărcinată pe cale naturală. Este bine însă să încercați în timp ce monitorizați ovulația, pentru a vă asigura că ea se întâmplă în fiecare lună, așa cum este normal. **Andreas Vythoulkas, medic specialist obstetrică-ginecologie, cu supraspecializare în infertilitate, Clinica Genesis Athens București**

NUTRIȚIE

ȘERBAN DAMIAN
medic de familie și nutriționist sportiv acreditat CIO

MOAȘĂ

ADINA PĂUN
consilier în alăptare, educator prenatal, membru AMI

INFERTILITATE

ANDREAS VYTHOULKAS
medic specialist obstetrică-ginecologie, cu supraspecializare în infertilitate, Clinica Genesis Athens București

PSIHOLOGIE

SORINA CHICUȘ
psiholog-psihoterapeut, Cabinet individual de psihologie Chicuș Sorina, tel. 0745.263.766, www.psihoterapiebacau.ro

DERMATOLOGIE

CĂTĂLINA STOIAN
medic specialist dermatolog Columna Medical Center

FOTO 123RF, PR

RESPONSABIL SAU NU?

Un copil în vârstă de șapte ani poate fi considerat responsabil pentru faptele sale?

Depinde despre ce fapte este vorba. Pentru a stabili gradul de responsabilitate al copilului trebuie avute în vedere particularitățile dezvoltării sistemului nervos, tulburările de comportament de până la acest moment, stările emoționale etc. Dacă micuțul a dovedit până acum că a înțeles principiul cauză-efect în anumite situații, poate fi considerat responsabil pentru acele fapte. **Sorina Chicuș, psiholog psihoterapeut, Cabinet individual de psihologie Chicuș Sorina, tel. 0745.263.766, www.psihoterapiebacau.ro**

PLEOAPĂ CĂZUTĂ

Pleoapa puțin lăsată (acoperind cam o treime din iris) la un copil în vârstă de un an poate fi semnul vreunei probleme oftalmologice? (Smaranda Duțu, București)

În primul rând, dacă acoperă axul vizual va împieta dezvoltarea normală a funcției vizuale. Din descrierea dumneavoastră, această ptoză nu pare a pune probleme în acest sens. Poate fi o ptoză congenitală, însă cred că ar trebui efectuat un consult oftalmologic pentru confirmare. **Dr. Cristina Coman, medic specialist oftalmologie, Centrul Medical Medsana**

FOTO 123RF

TRATAMENT RISCANT?

Este dăunător pentru dinți tratamentul stomatologic cu formolină? (Anastasia Pătru, București)

Toate tratamentele ar trebui să se facă numai după consultarea cu medicul ginecolog. Se recomandă evitarea medicamentelor și intervențiilor medicale ce pot presupune un risc în dezvoltarea fătului. Tratamentele endodontice se pot efectua în siguranță în săptămânile 14-20 de sarcină sub anestezie locală, dar se urmează protocoale speciale. **Manuela Lupașcu, medic specialist stomatologie generală, Clinica LLL Dental (www.llldental.ro)**

DIGESTIE DIFICILĂ

Fata mea (trei ani) are digestie greoaie și, de fiecare dată când face treaba mare, se plânge că iese foarte greu. Este adevărat că nici nu papă ciorbițe sau supă. Cu ce alte alimente se poate rezolva cât de cât această problemă? (Cornelia Apostol, București)

Tulburările de tranzit intestinal pot fi cauzate de mai multe afecțiuni. În primul rând, trebuie să supravegheați alimentația copilului: să aibă un consum optim de lichide sub formă de apă sau ciorbe/supe, dar este la fel de important consumul de fructe și legume bogate în fibre. Dacă respectați aceste măsuri și, totuși, problema persistă, atunci vă recomand să vă adresați unui medic pediatru care vă va ghida pentru eventuale investigații suplimentare.

Ana Maria Matei,
medic de familie, PULS Medica

INVESTIGAȚII GINECOLOGICE

Am împlinit 40 de ani și doresc să știu care sunt analizele și investigațiile medicale pe care ar trebui să le fac periodic la medicul ginecolog. (Adriana Ciucă, București)

✔ Analiza secreției vaginale. Investigație recomandată ori de câte ori observăm o modificare a secreției vaginale (prin culoare, miros sau consistență).

✔ Examinarea sânilor. Consultul senologic se efectuează anual. După vârsta de 40 de ani, se recomandă efectuarea unei mamografii o dată pe an sau la doi ani, în funcție de recomandarea medicului radiolog.

✔ Colposcopia. Se recomandă atunci când testul Babeș-Papanicolau indică prezența unor modificări citologice, pentru a analiza cu microscopul suprafața colului uterin și o parte a canalului endo-cervical.

✔ Testul Babeș-Papanicolau. Acesta este o metodă de screening pentru depistarea leziunilor precanceroase la nivelul colului uterin. Primul test Babeș-Papanicolau trebuie efectuat fie la 21 de ani, fie la trei ani de la începerea vieții sexuale, iar, ulterior, periodic (o dată pe an sau la doi ani, în funcție de recomandarea specialistului ginecolog), până la vârsta de 65 de ani.

✔ Ecografia transvaginală. Se utilizează pentru depistarea unor chisturi ovariene, a unor fibroame sau a sindromului ovarian polichistic și, de obicei, însoțește consultul ginecologic anual.

✔ Testarea HPV (Human Papiloma Virus) - se recomandă ca screening, după vârsta de 30 de ani, cu repetare la cinci ani dacă rezultatul testului este negativ.

Mirela Popa, medic primar ginecolog, specialist al campaniei de informare și educare pe teme de contracepție și viață sexuală, Planifică Neprevăzutul - www.planificaneprevazutul.ro

Ce tratament

Medicii specialiști vorbesc despre infertilitatea unui cuplu atunci când acesta, după un an de contacte sexuale regulate și neprotejate, nu poate concepe un copil. Infertilitatea poate fi învinsă cu ajutorul tehnicilor moderne ce vin în ajutorul cuplurilor care își doresc să devină părinți.

Aproximativ 40% dintre cazurile de infertilitate sunt atribuite femeilor, iar partenerilor alte 40% dintre cazuri. Diferența se poate atribui problemelor de sănătate ale partenerilor, precum și unor cauze ce nu pot fi stabilite, în acest ultim caz fiind denumită infertilitate idiopatică. Cauzele cel mai des întâlnite sunt disfuncții ale ovarelor și trompelor uterine, probleme ale cervixului sau uterului, dar și disfuncții ale spermatozoizilor, tratamentul fiind adaptat fiecărei probleme în parte. Odată ce cuplul primește un diagnostic corect, se stabilește și tratamentul potrivit.

Probleme la trompele uterine

Blocarea trompelor uterine reprezintă motiv de infertilitate pentru aproape 40% din cazurile de femei care se confruntă cu această problemă. Deteriorarea sau înfundarea trompelor uterine face imposibil ca spermatozoizii să se întâlnească cu ovulul și atunci fecundarea nu poate avea loc. Diagnosticarea hidrosalpinxului (blocajul unei trompe uterine sau al amândurora) se poate face prin examen ecografic. Înaintea începerii unei proceduri de fertilizare in vitro se recomandă îndepărtarea chirurgicală a hidrosalpinxului, acesta putând fi o sursă de eșec pentru procedură.

Ovare polichistice

Sindromul ovarelor polichistice reprezintă o cauză comună de infertilitate.

de fertilitate ți se potrivește

Afecţiunea poate fi recunoscută după menstruaţiile neregulate, cu întârzieri de săptămâni şi chiar luni, încă din perioada pubertăţii, apariţia firelor de păr închise la culoare (pe buza superioară, bărbie, între sâni), acnee, ten gras, căderea părului, kilograme în plus. Netratat, sindromul ovarelor polichistice duce la infertilitate sau la incapacitatea de a duce o sarcină la termen. Principala cauză este rezistența la insulină a organismului, ceea ce duce la un dezechilibru hormonal. Excesul de insulină determină ovarele să producă mai mulți hormoni masculini (testosteron), ce vor împiedica ovulația. Astfel, tratamentul de stimulare ovariană are ca scop stimularea ovulației sau maturizarea foliculului. Într-o primă fază, tratamentul este medicamentos și urmărește inducerea ovulației pentru a obține o sarcină pe cale naturală.

Probleme cu sperma

Inseminarea se realizează atunci când există probleme minore ale spermogramei, iar partenera nu are niciun fel de patologie a trompelor uterine sau uterului. Materialul seminal recoltat este tratat în laborator pentru a izola spermatozoizii buni și cu mobilitate ridicată. Apoi, cu ajutorul unui cateter subțire, sunt colectați și amplasați în cavitatea uterină. Procedura nu este dureroasă, se efectuează fără anestezie, iar pacienta poate pleca acasă în aceeași zi. După două-trei proceduri nereușite, este bine să se treacă la pasul următor, fertilizarea in vitro.

Când există probleme cu privire la numărul, mobilitatea spermatozoizilor sau la deficitul complet de spermatozoizi din materialul seminal, se apelează la injectarea intracitoplasmatică a spermei în ovule, cunoscută drept tehnica ICSI (intervenţie chirurgicală microscopică în ovul). Cu un microscop foarte puternic, este capturat un spermatozoid și introdus în ovul, efectuându-se un orificiu în membrana exterioară de protecție a ovulului, mai precis în zona lui transparentă, pellucida. Membrana protejează ovulul și embrionul nou format, în primele lui zile de viaţă. După două-trei zile de la transferul embrional, pellucida se dizolvă, iar embrionul lăsat liber se poate implanta în endometru. Tehnica este o metodă de FIV recomandată în infertilitate masculină.

Prezența endometriozei

Endometrul este mucoasa ce căptușește cavitatea uterului. Endometrioza este reprezentată de dezvoltarea unor celule endometriale în afara uterului (ovare, trompe uterine etc.). O metodă sigură de a depista această bolă, dar și de a o îndepărta, este laparoscopia – intervenție minim invazivă prin care se poate interveni asupra leziunilor sau chisturilor descoperite. Dacă țesutul endometrial s-a extins și în zonele din abdomen, procedura se numește laparotomie. Afecțiunea se moștenește și are o rată de recurență de aproximativ 40%. După îndepărtarea chirurgicală a endmotriozei, șansele unei sarcini pe cale naturală sunt mai mari de 50% pentru pacientele tinere care nu au afectată încă rezerva ovariană. ❖

Andreas Vythoulkas
medic specialist obstetrică-ginecologie, cu supraspecializare în infertilitate, Clinica Genesis Athens București

CONSULTĂ SPECIALISTUL!

În funcție de diagnosticul primit, tratamentul infertilității unui cuplu este unul personalizat. Fertilizarea in vitro este ultima soluție în privinţa infertilității. Rata de succes a unui tratament în cazul infertilității este mult mai mare atunci când cauzele sunt de natură masculină. La o simplă ejaculare, în lichidul seminal al unui bărbat avem milioane de spermatozoizi. Este mai ușor să găsim măcar câțiva fertili printre atâția. Nu același lucru putem spune și în cazul femeilor. Odată cu înaintarea în vârstă, calitatea foliculilor scade și crește riscul apariției bolilor genetice. Este foarte important însă ca pacienta să se adreseze specialistului care se ocupă de problema infertilității, nu medicului ginecolog. 90% din succesul unei probleme de infertilitate constă în obținerea unui diagnostic corect și complet.

FOTO 123RF, PR

PERICOLE DE VARĂ pentru o gravidă

Dacă tocmai ai aflat că ești însărcinată sau mai ai doar câteva luni de sarcină, vara aceasta va fi una puțin diferită de celelalte...

Deshidratarea, insolația, prezența edemelor pot afecta pe oricine pe perioada verii, dar riscul atunci când ești însărcinată este mai mare, tocmai de aceea se impune să fii mult mai precaută. Nu doar temperatura ridicată se dovedește a fi neplăcută și greu de suportat pentru o gravidă, ci și indicele crescut de temperatură-umezeală, precum și variațiile de presiune care contribuie la creșterea stării de disconfort atât pe timpul zilei, cât și al nopții. Astfel, iată care sunt principalele riscuri asociate caniculei, dar și cum poți să eviți aceste probleme în timpul sarcinii:

Insolația

Pentru un bronz frumos, multe femei sunt în stare să stea ore întregi la plajă, ignorând sfaturile medicilor. Atunci când ești însărcinată ar fi bine să uiți de toate aceste ore petrecute sub soarele arzător – cele mai bune momente pentru a te putea plimba sunt doar cele de dimineață, până în ora 10, sau după-amiaza, după ora 16 sau chiar 17, dacă este una dintre acele zile caniculare. Insolația reprezintă creșterea anormală a temperaturii corpului în urma expunerii la soare, ce poate atinge 38-40 de grade Celsius, și pune în pericol atât viața gravidei, cât și a fătului. Simptomele sunt evidente și nu ar trebui ignorate: febră, piele înroșită, vărsături, diaree, amețeli și chiar pierderea cunoștinței, creștere bruscă

a bătăilor inimii, stare de confuzie și slăbiciune, durere în zona cefei, presiune pelviană crescută, contracții. Creșterea bruscă a temperaturii corpului determină accelerarea ritmului cardiac și pentru făt, hipertermia punând în pericol viața acestuia. Iar dacă hipertermia apare în primul trimestru de sarcină, există chiar și riscul pierderii sarcinii sau al avortului spontan. Pentru a preveni aceste simptome, stai cât mai departe de soarele arzător, bea cât mai multe lichide (fără zahăr), poartă haine lejere, din bumbac și deschise la culoare și, nu în ultimul rând, poartă pălărie.

Deshidratarea

Toată lumea are nevoie de multe lichide pe timpul verii, cu atât mai mult o femeie însărcinată. Și chiar dacă ți se pare că faci prea multe drumuri la toaletă, nu uita că riscurile deshidratării sunt mari, cele mai importante fiind contracțiile sau chiar nașterea prematură. Nu aștepta să ți se facă sete. Obișnuiește-te să consumi lichide, fie și ajutându-te de una dintre aplicațiile pe care le găsești pe telefoanele mobile și care te pot anunța, la intervalele stabilite de tine, că a sosit vremea să bei din nou un pahar cu lichid. Dacă îți e mai greu să bei apă simplă, îmbogățește-i gustul cu câteva felii de castravete, frunze de mentă, fructe proaspete tăiate cuburi sau felii. Dacă vrei, poți alterna apa cu ceaiul, dar asigură-te că nu are cofeină și, important pentru toate lichidele, nu le consuma foarte reci. Te mai poți hidrata consumând multe legume și fructe proaspete, castraveții, roșiile, dovleceii, pepenii, cireșele, vișinele sunt vedetele verii și ar fi păcat să nu profiți de ele.

Edemele

Umflarea mâinilor și a picioarelor, sau edemul, cum mai este cunoscută această problemă medicală, se întâmplă celor mai multe dintre gravide (aproximativ 75% dintre femeile însărcinate se confruntă cu acestea). Doar că vara, temperaturile ridicate favorizează apariția acestora și afectează mai mult femeile aflate în trimestrul al doilea și al treilea de sarcină. Edemele apar la nivelul gleznelor, gambelor și, uneori, la nivelul mâinilor. Dacă ți se întâmplă acest lucru, nu trebuie să crezi nicio secundă că nu ai nevoie de lichid, din contră! Edemele sunt un semn că ar trebui să consumi mai multe lichide, dar și să ai mai mare atenție la cantitatea de sare pe care o consumi. Nu în ultimul rând, ar fi bine să eviți a mai sta mult timp în picioare sau, din contră, prea mult timp pe scaun. Fie faci câțiva pași, pentru a te dezmorți, fie poți merge și la o sală de antrenamente, pentru a te urca pe bandă. Iar atunci când te odihnești și ești la orizontală, așază-ți picioarele pe o pernă, pentru a sta ușor ridicate, doar atât cât să ai o poziție comodă, relaxantă.

Mâncărimile

Când temperaturile sunt deja neprietenoase, sunt gravide care se confruntă cu mâncărimile de piele și cu apariția unor bubițe roșiatice de mici dimensiuni. Disconfortul cauzat de acestea este destul de mare, mai ales că se accentuează pe timpul nopții. Mixturile mentolate de la farmacii sau loțiunile de corp hidratante, din gamele dermatocosmetice, special create pentru femeile însărcinate, sunt de mare ajutor. Dacă mâncărimile se intensifică, mergi la medicul dermatolog pentru un consult de specialitate.
Oricum, este important să fii precaută la toate produsele cosmetice pe care le folosești și pe care este bine să le adaptezi noii tale condiții, de femeie însărcinată. În plus, pentru a preveni apariția iritațiilor, poartă haine și lenjerie din bumbac și lasă pielea să respire. Evită să porți haine mulate. ❖

Andreas Vythoulkas
medic specialist obstetrică-ginecologie, cu supraspecializare în infertilitate, Clinica Genesis Athens București

O VARĂ FĂRĂ NEPLĂCERI!

Pentru toată perioada verii, atunci când temperaturile depășesc în mod constant 30°C, sunt foarte importante două aspecte pentru o viitoare mămică: să se hidrateze suficient (2-2,5 l de apă pe zi), dar și să nu se expună foarte mult razelor solare, evitând astfel hipertermia. Recomand alimentația ușoară, cu precauție la excesul de sare, ce ar putea duce la apariția mâinilor și picioarelor umflate. De asemenea, dacă pacienta consumă carne la grătar, să se asigure că este bine făcută, pentru a preveni astfel infecția cu salmonella. Iar dacă merge la mare, recomand gravidelor să facă plimbări lungi, pe plajă, dimineața, când soarele nu este puternic, să folosească creme fotoprotectoare și să nu ezite (dacă nu există vreo contraindicație) să înoate în apa liniștită a mării, sport ce contribuie la oxigenarea sângelui și la o circulație mai bună a acestuia.

FOTO 123RF, Guliver/Thinkstock, PR

Alăptarea este, de asemenea, o stare emoțională. De aceea, e bine să fii calmă atunci când colectezi lapte pentru puiul tău.

POMPELE PENTRU SÂN

Mai mult lapte pentru puiul tău

Vei reveni în curând la locul de muncă și trebuie să-ți lași odorul pentru câteva ore în grija altcuiva? Puiul poate continua să se bucure de beneficiile laptelui matern... de la distanță!

Mai mult confort, mai mult lapte, în mod natural. Atunci când te simți în largul tău și ești relaxată, laptele vine mai ușor. De aceea, există astăzi pompe pentru sân, confortabile, ușor de utilizat, care stimulează blând fluxul de lapte. Le poți folosi fie pentru a stimula lactația, pentru a rezolva o problemă de alăptare (de exemplu, angorjarea sânilor), fie în situații în care ești departe de bebe și nu vrei să-l privezi de beneficiile laptelui matern.

1 Manual sau electric, asta-i întrebarea...

Pompă manuală sau electrică: alegerea se bazează pe gradul de utilizare. De obicei, o pompă de sân manuală este suficientă. Dar, dacă îți dorești să stimulezi producția de lapte sau te întorci la locul de muncă și continui să-ți alăptezi puiul, o pompă electrică poate fi mai eficientă. Și... cum o alegi? O pompă de sân bună ar trebui să determine creșterea fluxului de lapte, prin stimularea mamelonului. Alege un model cu perne de masaj, care se apropie cel mai bine de mișcarea naturală a hrănirii.

2 Momentul potrivit

Constați și tu că, după o noapte de somn, ai cea mai mare rezervă de lapte. Poți alăpta copilul când

CÂT TIMP POȚI PĂSTRA LAPTELE?

Dacă îl bagi la frigider, atunci poate fi păstrat, la o temperatură de maximum 4°C, timp de trei-patru zile. Dacă îl bagi la congelator, îl poți păstra timp de trei-șase luni. Ca să îl decongelezi, lasă-l să se dezghețe treptat, în frigider. Nu la temperatura camerei, nu la microunde!

se trezește, apoi colectezi ceea ce rămâne, cu pompa de lapte. Dacă folosești pompa în fiecare zi, la aceeași oră, este posibil să stabilești un ritm corpului tău, pentru a stimula lactația.

3 Calm și liniște

Colectarea laptelui necesită o stare de calm. Așază-te confortabil, în liniște, fără teama că poți fi deranjată de cineva care dă buzna pe ușă – nimic mai distructiv!

4 O igienă desăvârșită

Totul trebuie să fie fără pată înainte de întâlnirea cu pompa! Nu sări peste spălarea temeinică a mâinilor, spălarea cu apă caldă și detergent de vase și apoi sterilizarea accesoriilor pompei de sân.

5 Organizează-te!

Indiferent de modul de stocare ales – punguțe, săculeți cu fermoar, vase mici de plastic –, pe fiecare recipient notează data și cantitatea extrasă. Folosește întâi laptele din stocurile vechi.

6 Nu te descuraja!

Prima dată, recolta de lapte poate părea scăzută. În plus, rezultatul depinde foarte mult și de cât de bine ți se potrivește modelul de pompă ales. Așa că nu te speria că nu mai ai lapte dacă vezi că nu se strânge prea mult! O pompă de sân nu va fi niciodată la fel de eficientă ca suptul bebelușului tău. Păstrează-ți încrederea! ❖

Recipiente pentru stocarea laptelui **Philips-AVENT**, **85 lei**

Pompă de sân manuală **Tommee Tippee**, **120 lei**

Pompă de sân electrică portabilă **Chicco Step Up**, **472 lei**

Pompă manuală pentru sân Confort, **Philips Avent**, **247 lei**

Dacă vrei să stochezi laptele matern, este important să folosești recipiente speciale, fie cu capac, fie pungi destinate păstrării laptelui matern.

Pompă de sân electrică dublă **Spectra S2**, **729 lei**

Pungi pentru stocarea laptelui matern (25 buc.) 180 ml, **39 lei**

Pompă electrică bifazică pentru sân, dublă, **Medela Swing Maxi**, **788,97 lei**

NU ÎȚI PERMIȚI SĂ CUMPERI O POMPĂ DE SÂN SAU VREI ÎNTÂI SĂ TESTEZI UNA? EXISTĂ MULTE LOCURI DIN CARE POȚI ÎNCHIRIA POMPE DE SÂN – DE EXEMPLU, LA CRUCEA ALBĂ.

TEXT Grigoriana Brujan FOTO 123RF, PR

Ai un pitic care nu vrea deloc să fie prieten cu somnul? Patru aliați de nădejde – curățenia, cartea, cântecul și calmul – îți vin acum în ajutor.

Cei patru „C" de la CULCARE

Cine-i vinovatul care-ţi face odorul atât de morocănos înainte de culcare? Să fie colicile? Sau poate mai vrea puţin lăptic? Îi e prea cald, ori prea frig? Vrea în braţe? Și totuși, nu trebuie să stai toată noaptea trează, legănându-l de zor pe picioare, doar ca să te asiguri că în casă e liniște. Sunt patru trucuri care dau invariabil roade.

1. Curățenia

Băiţa este pentru mulţi bebeluși unul dintre momentele preferate ale zilei. Pe lângă considerentele care ţin de igienă, e importantă și pentru că îl liniștește și îl pregătește pentru un somn bun și lung.

Curăță cu blândețe. Caută în comerţ săpunuri cu formulă blândă, non-alergenică, pentru a-ţi feri odorul de posibile iritaţii. La vârsta aceasta, bebe nu are cum să se murdărească prea tare, așa că nu insista cu săpunul, altfel i-ai putea destabiliza pH-ul pielii.

Cum să faci. Potrivește mai întâi apa la temperatura camerei, folosind un termometru special. Dacă bebe poate sta în șezut, nu mai e nevoie să-l susţii cu o mână, dar îi poţi pune sub funduleţ un preș de cauciuc moale pentru a nu aluneca. Împrietenește-l cu apa, pune-i alături o jucărie de baie și masează-i ușor pielea cu un burete moale. Clătește-l bine, șterge-l cu un prosopel moale și apoi treci mai departe la... masaj.

2. Calmul

Folosind creme speciale, proaspăt spălat și bine masat, bebe va fi gata de culcare.

De ce e agitat? Micuţul tău încearcă să se adapteze la noul său mediu de viaţă, atât de diferit de „culcușul" din burtică. Trebuie să facă faţă la o mulţime de stimuli, să înveţe cum să se hrănească, se

NIVEA BABY

ÎNGRIJIREA NIVEA DE LA PRIMA ATINGERE

Ai încredere că NIVEA BABY îi oferă micuțului tău cea mai delicată îngrijire. Oferă-i ce este mai bun chiar de la început și bucurați-vă de momentele petrecute împreună.

❶ CREMĂ BABY SOFT. Emulsia lejeră, de tip ulei-în-apă, se aplică pe față și pe corp, oferă o protecție îndelungată împotriva deshidratării și păstrează pielea catifelată. Formula sa este îmbogățită cu minerale naturale care susțin funcția naturală de protecție a pielii și cu extract de gălbenele ce calmează pielea. Fără parabeni, alcool și coloranți. Compatibilitate dermatologică testată.

❷ CREMĂ PENTRU FUNDULEȚ. Special dezvoltată pentru a proteja pielea sensibilă a bebelușului tău împotriva umezelii, previne apariția inflamațiilor și a iritațiilor produse de scutec. Unguentul este ușor de aplicat pe pielea sensibilă a bebelușului, fără a o irita, și poate fi îndepărtat la fel de ușor, fără frecare.

Formulă îmbogățită cu 20% oxid de zinc, cu rol de protecție, și cu pantenol (provitamina B5), cu rol de regenerare a pielii și de vindecare a rănilor. Conține minerale naturale și ulei din germeni de grâu, susținând funcția naturală de protecție a pielii la nivelul epidermei, protejând-o de factorii agresivi din mediul înconjurător. Nu conține parabeni, alcool și coloranți. Compatibilitate dermatologică testată.

❸ ȘAMPON ȘI SPUMĂ DE BAIE. Curăță delicat și protejează părul și pielea sensibilă a bebelușului. Formula specială nu irită ochii și acționează împotriva deshidratării pielii; este îmbogățită cu extract de mușețel și minerale naturale și sporește capacitatea de protecție proprie pielii. Are un pH apropiat de cel al pielii, fără săpun și coloranți, și o formulă delicată, fără lacrimi. Compatibilitate dermatologică și oftalmologică testată.

luptă cu colicile și, pe deasupra, nici măcar nu-ţi poate spune ce îl deranjează. Cum să nu fie agitat? În plus, nici tu nu ești mereu de un calm desăvârșit, iar starea ta de nervozitate se transmite bebelușului și îi sporește agitaţia. Masajul după băiță are rolul de a-ți calma puiuțul.

Ce e de făcut. Pe lângă a fi o parte importantă a rutinei de îngrijire a bebelușului, care îl relaxează și calmează, masajul este momentul ideal de a forma o legătură puternică cu micuțul tău. Masajul trebuie făcut într-o cameră încălzită și liniștită, atunci când bebelușul este calm. Dacă tocmai a mâncat, așteaptă cel puțin o jumătate de oră înainte de a începe. Așază-l pe o suprafaţă plată, eventual pe un prosopel moale, și folosește-te de uleiuri sau creme speciale, destinate îngrijirii pielii bebelușilor (mâinile îţi alunecă mai ușor și hidratează pielea puiului tău). Folosește-te de palma întreagă și fă mișcări ușoare, masându-i capul, faţa, umerii, braţele, pieptul, stomacul și picioarele. Zâmbește-i, cântă-i sau vorbește-i tot timpul, astfel încât să fie o experienţă plăcută pentru amândoi.

3. Cântecul

Fredonează-i melodii încă de când se află în burtică. De multe ori, se întâmplă ca, după naștere, micuții să recunoască acele cântecele și să reacţioneze plăcut.

Cum să faci. Alege un cântecel liniștit, pe care i-l poţi cânta în timp ce-l alăptezi sau după ce l-ai așezat în pătuţ. Există chiar și CD-uri cu muzică specială pentu bebeluși.

De ce îl ajută. Sunetele armonioase îl calmează, unde mai pui că vocea ta atât de cunoscută îi va da un sentiment de siguranţă și îl va liniști cât ai zice… „la“.

4. Cartea

Ei bine, doar n-o să-i pui în braţe o carte din primele luni de viaţă. Dar îl poţi ţine lângă tine în pat sau în leagăn, în timp ce-i spui o poveste!

Cum să faci. După ce i-ai făcut băiţă și i-ai dat să pape de seară, fă un ritual din a-i citi câteva pagini dintr-o poveste. Alege o carte cu imagini mari și colorate, așa încât să poată înţelege ce îi arăţi.

De ce să-i citești. La început, cel mic nu va înţelege tot ce îi spui, dar este un bun exerciţiu de vocabular, îi stimulează imaginaţia și memoria. Orice i-ai citi, e un prilej minunat pentru a petrece timp de calitate împreună, iar vocea ta și tonalitatea joasă, potrivită pentru orele de somn, îl vor pregăti numai bine de nani. ❖

FOTO Guliver/Thinkstock, PR

MAMIII, MI-E CAAALD!

Vara și-a intrat în drepturi dar, oricât ne-am bucura de vremea frumoasă, temperaturile ridicate sunt un inconvenient pentru micuțul tău. Cum să-i asiguri confortul și cum să previi periculoasa insolație?

Copiii mici sunt foarte sensibili la căldură, iar efectele razelor soarelui pot fi cu adevărat dăunătoare. De vină: termoreglarea – sistemul intern care asigură o temperatură constantă a corpului este imatur. E necesar să ne asigurăm noi, părinții, că odorul nostru este bine, oriunde s-ar afla.

DACĂ AI O GRĂDINĂ SAU UN BALCON MAI SPAȚIOS, POȚI PUNE UN BAZIN GONFLABIL MIC, IDEAL PENTRU BĂLĂCEALĂ, SUB OCHII TĂI VIGILENȚI, DESIGUR. PĂLĂRIA I-O PĂSTREZI ÎNCĂ PE CAP, DEOARECE APA SPOREȘTE EFECTELE NOCIVE ALE SOARELUI.

OCHELARII DE SOARE NU SUNT O MODĂ
Ochii puiului sunt foarte sensibili la ultraviolete și există un risc ridicat de defecte de vedere care se pot instala chiar din primele luni de viață. De aceea, evită modele fantezie sau pe cei vânduți în piețe – de multe ori, aceștia oferă o protecție inadecvată și pot afecta ochii copilului. Alege o pereche cu standarde europene, recomandată de un optician.

Razele ultraviolete – bune, dar cu măsură

Acțiunea soarelui asupra organismului este complexă – stimulează circulația și respirația. Dar, mai important, lumina solară transformă colesterolul în vitamina D activă, esențială în prevenirea rahitismului, în dezvoltarea sănătoasă a oaselor și dinților, în funcționarea normală a glandelor. Cu toate acestea, radiațiile ultraviolete trebuie dozate cu prudență, pentru a preveni insolațiile.

La plajă, momentele potrivite sunt înainte de ora 11 și după 16. În loc de expunere la soare, între 12 și 16, mai degrabă trageți un pui de somn! Nu te zgârci la protecția solară pentru copii (SPF 50, reaplicare la fiecare oră) și echipează puiul cu un tricou de bumbac într-o culoare deschisă, o șapcă și ochelari de soare. Nu uita să-l hidratezi alăptându-l sau oferindu-i apă plată la fiecare jumătate de oră (minimum).

În mașină, odorul are nevoie, de asemenea, de ochelari de soare și pălărie. În paralel, acoperă ferestrele cu parasolar. Dacă deschizi aerul condiționat, asigură-te că volumul nu este prea mare și că orificiile de ventilare nu sunt orientate spre copil. O durere în gât este întotdeauna posibilă, chiar și în luna iulie.

Hidratează și pielea

Pentru a păstra flexibilitatea pielii copilului în timpul verii, aceasta trebuie să fie hidratată în mod corespunzător, zi de zi. Hrănirea profundă a pielii o protejează împotriva agresiunilor externe, cum ar fi căldura. Loțiunile, cremele dar și gelurile de duș pentru îngrijirea corpului trebuie să fie hipoalergenice, fără parfum și să aibă un pH neutru. În general, aceste produse sunt îmbogățite cu unt de shea, gălbenele, aloe vera și apă termală.

NU FORȚA COPILUL SĂ MĂNÂNCE, PENTRU A EVITA EPISOADELE DE INDIGESTIE, DAR HIDRATEAZĂ-L CA LA CARTE.

Cum iritațiile cauzate de căldură sunt frecvente, spală zilnic puiul, insistând la cutele pielii, cu un săpun/gel de duș special pentru copii, usucă bine pielea cu un prosop moale și unge puiul cu lapte de corp adaptat pielii sensibile. Nu uita să schimbi mai des scutecul, dar și să lași pielea să respire, ținând odorul în fundulețul gol, atunci când e posibil.

În cazul în care pielea bebelușului este foarte uscată, poți folosi o cremă onctuoasă, care se dovedește a fi un agent activ de hidratare superior, chiar și în timpul verii.

Hidratare, în mod regulat

În timpul verii, este important ca puiul să bea în mod regulat. Copilul tău nu are încă reflexul de a cere apă, atunci când îi e sete, deci va trebui să te gândești tu la acest aspect. Nu există nicio regulă în ceea ce privește cantitatea, dar este important ca aceasta să fie prezentă pe tot parcursul zilei. Dacă alăptezi, laptele matern este sursa de hidratare.

Dacă e mai mărișor, e posibil ca vremea excesiv de caldă să-i diminueze pofta de mâncare. Cu toate acestea, este important să aibă o mulțime de vitamine pentru a rezista la căldură. Pariază pe fructe și legume bogate în apă și minerale, deoarece hidratarea implică, de asemenea, și electroliți, pe care aceste alimente le au din belșug. Asigură-te că fructele și legumele sunt bine spălate și oferă-i-le odorului în pauze, ca gustări, pentru a compensa lipsa alimentelor solide din meniu.

REGULI GENERALE

1. Îmbracă-l adecvat: țesături foarte ușoare, pălărie cu boruri mari.
2. Protejează-l de razele solare și evită arsurile, folosind creme de cu factor de protecție.
3. Păstrează-i poponețul uscat: schimbă-i scutecul în mod regulat și, ocazional, expune pielea la aer.
4. Ia cu tine, peste tot, o sticlă de apă; este esențial să-l hidratezi în mod regulat.
5. Rezistă tentației de a cumpăra alimente de la vânzătorii ambulanți, mai ales pe plajă.

Ferește-te de orele cu adevărat fierbinți

Desigur, sunt de preferat excursiile făcute devreme. Nu pleca la plimbare când afară sunt 35°C: chiar dacă puiul nu este expus direct la soare și crezi că este protejat în căruciorul său, acesta furnizează aceeași căldură ca cea din interiorul unei cabine de pilotaj. În mod similar, în cărucior, copilul este mai aproape de sol și simte mai pregnant căldura asfaltului.

Evită să mergi cu mașina, care se dovedește a fi un cuptor real, și alege plimbările în pădure sau în apropierea unui ochi de apă, unde temperatura este mai scăzută semnificativ. Îmbracă-l în hăinuțe din bumbac ecologic, material care lasă pielea să respire, în timp ce permite umezelii să se evapore, oferind confort și răcorind puiul. ❖

TEXT Grigoriana Brujan FOTO Guliver/Thinkstock

Cinci boli de vară de care să-l ferești

Există cineva care să nu iubească vara, soarele, vacanțele? Sigur, nu! Pentru puiul tău, soarele înseamnă vitamina D, piele bronzată, zbenguială pe afară...

Pe lângă multele bucurii pe care le aduce acest anotimp, dacă nu ești vigilentă, vine și cu niște mici (sau mari) neplăceri. Pentru asta trebuie să fii cu ochii în patru, să nu-l expui excesiv sau incorect la soare, să ai grijă ce mănâncă, să bea suficiente lichide, să fie îmbrăcat corespunzător, să te asiguri că se scaldă în locuri amenajate, fără pericol de infecții. Căci lista celor cinci afecţiuni de vară nu-i o glumă, e treabă serioasă!

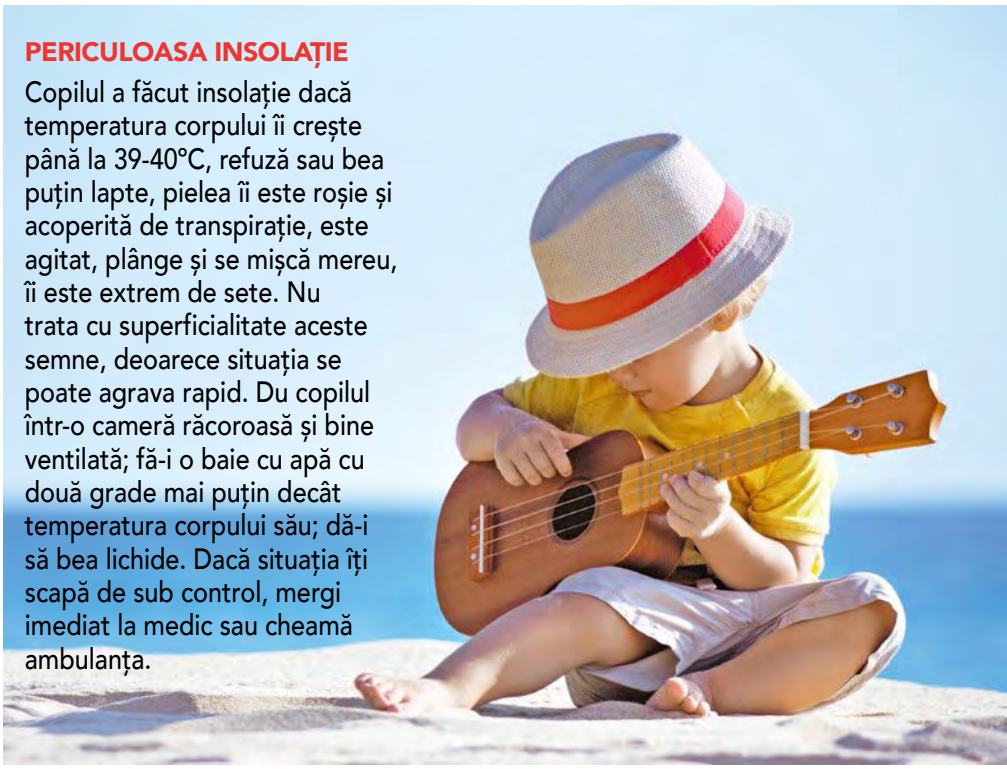
Deshidratarea

Este „vedeta“ afecţiunilor de vară. Apare atunci când micuţul nu mai consumă lichide sau când elimină cantităţi mari de apă din cauza diareii, vărsăturilor, a transpiraţiei excesive ori a unui efort fizic prelungit.
Simptome: are guriţa uscată şi saliva lipicioasă; face mai puţin pipi și are culoarea urinei schimbată; copilul poate avea un comportament iritat.

Ce trebuie să faci:
✔ Dă-i să bea lichide (apă, suc de portocale);
✔ Oferă-i cel puţin o masă de cereale cu lapte, pentru că-l ajută să-şi refacă proviziile de apă din organism;
✔ Dacă bebe este alăptat, pune-l cât mai des la sân;
✔ Atunci când aceste metode nu funcţionează, mergi cu puiuţul tău la camera de gardă, unde i se va pune, cel mai probabil, o perfuzie care îi va rehidrata organismul.

Gastroenterita

Copilul tău are diaree şi temperatură care urcă spre 38°C? Vomită? Are ochii încercănaţi, adânciţi în orbite? Prezintă tulburări de comportament şi nu reacţionează ca de obicei? Este vorba, fără îndoială, despre gastroenterită.
Ce trebuie să faci:
✔ Ia de la farmacie amestecul de glucoză şi sodiu prescris de pediatru, pe care să-l diluezi în apă conform indicaţiei şi să i-l dai copilului ori de câte ori are nevoie să bea – ziua sau noaptea, pe toată perioada acută, care poate să dureze 6-12 ore.
✔ Această băutură poate, de asemenea, să diminueze accesele de vomă, căci zahărul pe care îl conţine stopează aceste vărsături denumite „cetonice“, cauzate de lipsa unei cantităţi suficiente de zahăr în celule.
✔ La cei foarte mici se va folosi exclusiv un lapte uşor de asimilat, sărac în lactoză, timp de aproape o săptămână. Dacă îl alăptezi, poţi să continui în ritmul obişnuit.
✔ Dacă a trecut deja la alimentaţia diversificată, alimentul „solid“ – piure, compot etc. – trebuie reintrodus din a opta oră. În schimb, nu-i da lapte (fără lactoză, la început) decât după câteva zile… dacă totul merge bine. Poate însă mânca iaurt chiar din momentul când reiei alimentarea cu solide.



PERICULOASA INSOLAŢIE

Copilul a făcut insolaţie dacă temperatura corpului îi creşte până la 39-40°C, refuză sau bea puţin lapte, pielea îi este roşie şi acoperită de transpiraţie, este agitat, plânge şi se mişcă mereu, îi este extrem de sete. Nu trata cu superficialitate aceste semne, deoarece situaţia se poate agrava rapid. Du copilul într-o cameră răcoroasă şi bine ventilată; fă-i o baie cu apă cu două grade mai puţin decât temperatura corpului său; dă-i să bea lichide. Dacă situaţia îţi scapă de sub control, mergi imediat la medic sau cheamă ambulanţa.

Otita

Ce-o fi cu bebeluşul tău? Şi de ce se tot trage de urechi?! Din păcate, mai mult ca sigur are otită!
Ce trebuie să faci:
✔ Până ajungi la doctor cu copilul, este bine să-i administrezi medicamente pentru scăderea febrei şi ameliorarea durerii (de exemplu, paracetamol – supozitoare, sirop sau comprimate, în funcţie de vârsta copilului), poţi aplica la nivelul urechii căldură (scutece încălzite cu fierul de călcat).
✔ Nu-i pune în ureche leacuri băbeşti, cum ar fi usturoi sau lichide! Rişti să-i perforezi timpanul.
✔ Tratamentul trebuie urmat conform indicaţiilor medicale. De obicei, se recomandă antibiotice şi controale repetate la medic, chiar dacă pare că micuţul s-a vindecat.

Trusa de prim ajutor: pansamente sterile; leucoplast; apă oxigenată; antipiretice şi analgezice; antihistaminice; termometru

✔ Uneori poate să apară perforarea spontană a timpanului, cu scăderea febrei şi ameliorarea stării generale.

Micozele

Sunt provocate de o ciupercă microscopică şi, odată cuibărite, „pleacă“ după un tratament destul de lung. Micozele cutanate se manifestă printr-o afectare a pielii, a plicilor pielii (cute fiziologice ale pielii – axial, inghinal, spaţiile dintre degete), a pielii capului şi a unghiilor.
Cum scapi de ele?
Diagnosticul micozelor se pune pe baza examinării leziunilor şi a examenului direct sau după cultura prelevatelor. Tratamentele locale specifice permit vindecarea majorităţii leziunilor locale. Micozele profunde sunt de cele mai multe ori sensibile la acţiunea medicamentelor antimicozice, dar tratamentele sunt, în acest caz, în general de lungă durată. ❖

FOTO Guliver/Thinkstock

Sigur bea SUFICIENTĂ APĂ?

La naștere, organismul bebelușului este compus în proporție de peste 70% din apă. În primele luni de viață, își ia tot ce are nevoie din laptele matern. Odată cu diversificarea, însă, este vital să-i asiguri surse de apă în dieta alimentară.

Or fi ei mici de stat, însă asta nu înseamnă că nu au nevoie de multă apă. Apa este componenta cea mai importantă în dezvoltarea psihomotorie a piciului tău și așa va rămâne, indiferent de vârstă. Deși, trebuie să recunoaștem, nu întotdeauna se regăsește pe lista de preferinţe a năzdrăvanului. Imediat ce ai introdus în alimentaţie hrana solidă, puiul tău nu va mai putea să-și potolească setea doar cu lapte – indiferent că este matern sau formulă. Este momentul propice să-l obișnuiești cu apa. Dacă îi vei forma gusturile apelând la sucuri dulci, aproape sigur va începe să respingă apa care, deși foarte sănătoasă, nu e la fel de gustoasă în comparaţie cu alte ispite alimentare.

Apă cât cuprinde

Fiecare organ intern are nevoie de apă pentru o dezvoltare armonioasă. Apa este o parte importantă din compoziţia limfei și a sângelui. Corpul uman pierde zilnic apă atunci când transpiră. De aceea, ea trebuie mereu înlocuită. La vârste fragede, arderile sunt mult mai rapide şi energia consumată de cel mic poate duce lesne la deshidratare. Deci, cât ar trebui să bea?

- Între 7 și 12 luni: 0,8 l pe zi (din lapte, alimente, apă sau alte băuturi);
- Între 1 și 3 ani: aproximativ un litru de apă pe zi (cam patru căni);
- Între 4 și 8 ani: aproximativ 1,2 l de apă pe zi (cam cinci căni).

Hidratat și sănătos

Ca să funcţioneze la parametri optimi, toate organele interne au nevoie de o hidratare corectă. În caz contrar, locul paharelor cu apă va fi luat de medicamente. Iată cum îl ajută apa pe cel mic să se facă mare şi voinic.
Regenerează celulele: ajută oxigenul să fie absorbit cât mai eficient la nivel celular.
Îmbunătăţeşte digestia: lipsa unei cantităţi suficiente de apă în organism duce la constipaţie și generează o multitudine de probleme adiacente.
Ajută la funcționarea propice a circulației: când apare deshidratarea, sângele se îngroașă, îngreunând funcţionarea sistemului circulator. Ca urmare, cel mic se va simţi obosit și va acuza dureri de cap.
Reglează temperatura: apa ajustează temperatura corpului, răcorindu-l pe interior.
Spală rinichii și detoxifică ficatul: apa ajută la eliminarea excreţiilor din organism și previne formarea pietrelor la rinichi.
Face pielea ca de bebeluș: obrazul subţire cu apă se ţine. Organismul îmbătrânește în fiecare zi, iar piticul tău nu va avea toată viaţa pielea curată și elastică, așa ca în copilărie. Pentru ca procesul de îmbătrânire a pielii să se desfășoare cât mai lent, dă-i să bea suficiente lichide. Doar așa pielea și mușchii vor rămâne fermi și la maturitate.

Nu orice apă este bună!

Nu te aventura să-i dai celui mic să bea apă din fântână sau de la cișmeaua din parc. Uneori, chiar şi apa de la robinet, plină de clor, dar care trece drept „potabilă“, poate fi cu greu tolerată de burtică. Optează pentru apa îmbuteliată – întotdeauna plată! –, fierbe apa de la robinet și răcește-o sau achiziţionează un filtru de apă pentru reţeaua din locuinţă. Preţul poate fi piperat, dar merită toţi banii și investiţia se amortizează repede! Dacă îi dai doar apă îmbuteliată, consultă-te cu medicul pediatru sau nutriţionist și optează pentru o marcă îmbogăţită cu fluor sau dimpotrivă, în funcţie de nevoile celui mic. Stai departe de apa cu arome artificiale, îndulcitori, aditivi, vitamine, minerale sau plante: toate îi pot face rău micuţului.

Nu vrea apă? Fă-l să vrea!

Experţii spun că, după laptele matern sau formulă, apa ar trebui să fie băutura preferată a copilului tău. În primul rând, aportul suficient de lichide previne obezitatea.
Iată câteva trucuri care îl vor împrieteni cu preţioasa licoare:

1. dă-i să bea apă într-o cănuţă specială, potrivită pentru vârsta lui, cât mai vesel colorată;
2. oferă-i un pai care să-i ușureze „munca“ și să facă totul mai distractiv;
3. adaugă o aromă îmbietoare, storcând în apă câteva picături de castravete dulce sau de lămâie, ori un fruct pe care cel mic îl preferă;
4. pune la îndemâna lui câteva cănuţe cu apă, pentru a-i fi lesne să bea atunci când i se face sete, în orice colţ al casei s-ar juca.❖

20%

Este procentul de apă necesar organismului, oferit în medie, zilnic, de aportul de fructe şi legume. Printre cele mai zemoase se numără lăptucile, castraveții și frunzele de țelină (96% apă în compoziție), urmate de roșii (94%), căpșuni și pepene verde (92%), mere (84%) și cartofi (80%).

ȘTIAI CĂ...

1. Pierderea a 2% din fluidele din organism reduce activitatea mentală și puterea fizică cu 20%?
2. Deshidratarea apărută în urma pierderii a 3% din necesarul de fluide poate cauza insolație?
3. Privarea organismului de 15% din apa necesară se poate dovedi letală pentru corpul uman?
4. Și hrana solidă sau semisolidă îți poate hidrata piciul. Macaroanele fierte conțin 62% apă, fulgii de ovăz fierți – 84%, orezul alb fiert – 68%, iar iaurtul, 75%;
5. Apa este sătioasă, fără a îngrășa: în loc să-i dai sucuri dulci, oferă-i mai degrabă un pahar cu apă, pentru o sănătate de fier.

FOTO Guliver/Thinkstock

Pericol de sezon: ÎNECUL

Zilele călduroase și lungi de vară înseamnă joacă în aer liber, bălăceală, călătorii și multă, multă aventură. Pentru toate, părinții trebuie să fie pregătiți cu infinită răbdare, dar mai ales cu atenție sporită, pentru a evita orice accident nefericit.

Înecul este una dintre marile spaime ale oricărui părinte responsabil. Nu degeaba copiii zilelor noastre încep primele lecții de înot încă din primii ani de viață, unii chiar din primele luni. Familiarizarea cu apa și deprinderea mișcărilor salvatoare sunt scopul oricărui adult care are în grijă un micuț neastâmpărat și curios. Cât privește înecul „pe uscat", cum i se mai spune în limbaj popular, acela care presupune blocarea căilor respiratorii cu obiecte mărunte sau bucățele de mâncare, lucrurile stau puțin diferit. Hai să vedem de ce!

Înecul în apă

Cu toții avem în minte imagini din filme cu victime ale înecului, care înainte de a se scufunda pentru totdeauna strigă după ajutor, dau din mâini, se agită și încearcă să se

Te gândești să-l dai la lecții de înot? Abia după vârsta de patru ani se poate vorbi despre cursuri de înot în adevăratul sens al cuvântului. Atunci prichindelul va fi pregătit să urmeze instrucțiunile unui antrenor, va fi capabil să se deplaseze pentru prima dată independent în apă.

S.O.S.!
Înainte de începerea oricăror manevre de eliberare a căilor respiratorii, se va suna la serviciul 112.

salveze. Ei bine, realitatea este cu totul alta. Pentru necunoscători, trebuie spus că înecul se produce în mare liniște, tocmai de aceea multe accidente nefericite se petrec în preajma altor persoane, care nici nu bagă de seamă ce se petrece cu cel aflat în pericol. Motivul este cât se poate de simplu: victima unui înec este atât de preocupată să respire, încât nu mai are timp și nici putere să strige după ajutor sau să facă, panicat, semne cu mâna. Mâinile se vor duce instinctiv în lateral, într-o încercare disperată de a împinge apa. Iată cum arată o persoană care se luptă pentru fiecare gură de aer, până când își pierde puterile și cunoștința. De aceea, e bine să recunoaștem primele semne ale înecului:

- Apa până la nivelul gurii;
- Capul dat pe spate, cu gura larg deschisă;
- Părul pe frunte;
- Încercarea nereușită de a înota într-o anumită direcție;
- Lipsa zgomotelor, știind că micuții fac gălăgie și sunt foarte veseli în apă.

Înecul cu obiecte mărunte

Diversificarea este momentul când cel mic începe să guste și mâncare solidă, lucru care nu înseamnă doar piureuri și alimente pasate, ci și bucățele mici pe care le poate culege cu degețelele și le duce singur la gură. De-acum, pentru a evita tragediile, copiii trebuie supravegheați îndeaproape, iar bucățelele pe care le pot mânca singuri trebuie să fie tăiate foarte mărunt. În plus, cât timp mănâncă, bebe va trebui să stea în funduleț, de preferat în scăunelul său special. Din clipa în care începe să meargă, unii părinți vor fi tentați să-i dea de mâncare în vreme ce întreprinde anumite activități, mai ales dacă e un copil mofturos. Acest obicei poate fi extrem de periculos, deoarece țopăielile și alergatul cu gura plină pot duce la înec accidental. Pentru evitarea unor astfel de situații, părinții trebuie să știe că:

- Anumite componente mărunte ale jucăriilor sunt la fel de periculoase ca și bucățile de mâncare.
- Un copil ale cărui căi respiratorii sunt blocate parțial de un obiect va tuși și va fi agitat. În cazul în care blocajul e complet, copilul nu poate respira, nu mai poate scoate niciun sunet, iar pielea își schimbă culoarea, devenind cianotică.
- Căile respiratorii pot fi deblocate aplicând cinci lovituri ritmice cu palma între omoplați, timp în care copilul stă aplecat, valabil pentru cei mai mari de un an. Loviturile vor fi urmate de cinci compresii ale sternului, apoi se alternează loviturile în spate și compresiile. În cazul bebelușilor, vor fi ținuți cu fața în jos pe brațul stâng, iar cu palma dreaptă se aplică cinci lovituri între omoplați. Apoi, se întinde copilul pe spate și se apasă cu două degete sternul, de cinci ori. ❖

ÎNECUL USCAT ȘI SECUNDAR, PERICOLE NEȘTIUTE

Primul este o condiție care apare la scurt timp de la ieșirea din apă a unui copil care a desfășurat activități acvatice. Este cauzat de pătrunderea unei cantități mici de apă pe nas sau gură, în timpul jocului, apă care provoacă spasm la nivelul căilor respiratorii, făcându-le să se închidă. În acest moment, copilul nu mai poate respira. Pe de altă parte, înecul secundar este o situație diferită, cauzată de pătrunderea unei cantități mici de apă în plămâni, în aceleași condiții. Aceasta cauzează inflamații la nivelul organului respirator, periclitând viața celui mic. Periculos este că simptomele înecului secundar pot apărea chiar și la câteva ore după o bălăceală. Părinții trebuie să fie atenți la starea copilului și să trateze cu maxim interes orice tuse, stare de somnolență, acces de vomă ori dificultăți de respirație apărute în urma unei băi în mare sau piscină.

TEXT Georgiana Dobrescu FOTO Guliver/Thinkstock, 123RF

PEDIATRIE

DR. ALEXANDRU ULMEANU
medic specialist pediatru,
Centrul Medical Medsana

Pericolul verii: INSOLAȚIA LA COPII

Insolația este o afecțiune ce poate apărea cu ușurință la copil, mai ales în timpul verii și în perioada de vacanță.
Cauza principală de apariție este expunerea la căldură excesivă, mai ales în condiții de umiditate crescută sau efort fizic intens.

Care sunt primele simptome?

Primele simptome pot apărea imediat după expunerea la soare sau după un interval scurt de timp de la aceasta. Inițial apar senzații de slăbiciune, oboseală, amețeală, sete importantă. Copilul este roșu la față, transpirat și poate prezenta frisoane. Acesta este de obicei subfebril sau chiar cu febră peste 38°C, începe să acuze cefalee și apar vărsături și semne de deshidratare. Uneori, în tabloul clinic pot apărea și scaunele diareice. În formele severe de insolație copilul prezintă hipertermie (peste 40°C), poate apărea confuzia și chiar pierderea stării de conștiență.

Ce este de făcut?

În primul rând, copilul trebuie dus într-o încăpere răcoroasă, eventual cu aer condiționat, sau dus la umbră.
Putem încerca să mergem într-o mașină cu aer condiționat care, bineînțeles, trebuie răcorită înainte, mai ales dacă a fost parcată la soare. Copilul trebuie dezbrăcat de hainele în exces și trebuie să primească lichide reci. Se pot aplica comprese reci pentru scăderea temperaturii. Majoritatea formelor de insolație se ameliorează după ce se iau aceste măsuri. Copiii a căror stare nu se ameliorează, sunt foarte deshidratați sau care prezintă semne de confuzie, halucinații, leșin, convulsii trebuie să ajungă la o unitate de primiri urgențe. În zilele următoare este recomandat să se evite expunerea la soare. Dacă sunteți la mare, trebuie evitată plaja timp de una-două zile.

Cum putem preveni?

Copilul trebuie hidratat suplimentar, chiar dacă acesta nu cere apă. Se recomandă folosirea hainelor deschise la culoare, de bumbac, iar capul trebuie acoperit tot timpul cu pălărie sau șapcă (există chiar costume de baie și șăpcuțe fabricate din materiale ce asigură și protecție UV).
Este important, de asemenea, să evitați expunerea la soare în intervalul orar 11:00-17:00, pe perioada verii.
Se recomandă folosirea umbrelelor de plajă, eventual cu protecție UV. De asemenea, se recomandă evitarea efortului fizic intens și prelungit în perioadele călduroase.
Și încă ceva! Nu lăsați copiii să aștepte în mașină pe perioada verii!
Pentru protejarea pielii de efectele nocive ale radiațiilor UV, la copil se recomandă obligatoriu utilizarea cremelor de protecție solară cu factor de protecție (FPS) 50. ❖

FOTO Guliver/Thinkstock, PR

FAMILIE FERICITĂ

stil de viață ★ dezvoltare armonioasă ★ repere

FOTO Guliver/Thinkstock

VACANȚELE LA BUNICI AU CEVA MAGIC! PLUS MULTE ÎNVĂȚĂMINTE PENTRU CEL MIC!
(pag. 62)

TREBUIE SĂ NEGOCIEZI CU PITICUL TĂU MULTE DIN CEEA CE-I PROPUI? FOARTE BINE! ÎNSEAMNĂ CĂ SE DEZVOLTĂ NORMAL! (PAGINA 48)

Micul negociator

În cursul dezvoltării sale, puiul trece prin câteva perioade normale de „neascultare“. De ce spun normale? Pentru că, prin acest comportament, micuțul își exercită voința proprie.

Aproximativ pe la vârsta de trei ani, copilul începe să cunoască mai bine limba. Devine mult mai abil în exprimarea a ceea ce vrea, dar mai ales a ce nu vrea, şi repetă argumentele pe care le aude în familie.

Un ultim pahar cu apă, încă o bomboană, încă un episod de desene animate... nimic nu pare a avea limite. Cei mici pot dezbate orice, de la ce să mănânce la micul dejun, ce să poarte la grădiniță și până la câte cărți să citiți, ce cântecele să cântați și chiar și dacă ora de culcare este într-adevăr o idee bună.

„Trei ani“ Cel Groaznic

Odorul tău începe să-și exprime opoziția încă de la vârsta de doi ani. Cu toate acestea, numai pe la vreo trei anișori puiul dobândește suficient vocabular pentru a deveni un negociator formidabil. La această vârstă, copilul începe să-și perfecționeze, dar și să manipuleze, limbajul, acest dar miraculos cu ajutorul căruia evoluează cu finețe și cu o perspectivă ce îi permite să descopere cele mai puternice argumente atunci când vine vorba de a-și contrazice părinții. Încă de la o vârstă fragedă, de multe ori ai constatat că nu a abandonat în întregime ideea de atotputernicie (care l-a împiedicat să accepte înfrângerea), fie că a fost vorba despre ora de masă (refuza piureul), felul principal așezat în farfurie (se strâmba la legume) sau chiar și într-un joc inofensiv (amicul de la grădiniță i-a dărâmat cuburile), fapt care s-a soldat cu plânsete sau chiar crize surprinzătoare, în funcție de intensitatea poftelor, a capriciilor nesatisfăcute. Dar acum, că a crescut, puiul vrea să testeze și puterea limbajului.

TEXT Grigoriana Brujan FOTO Guliver/Thinkstock

Este normal ca cei mici să pună la îndoială, ocazional, regulile impuse. Cu toate acestea, unii copii se exprimă cu o intensitate mai mare decât alții, din cauza temperamentului lor.

Magia cuvintelor

Desigur că, din punctul de vedere al părinților, puterea limbajului este utilizată nerezonabil. Pentru micuț însă, vocabularul este o unealtă de negociere. Ce mamă nu a auzit, măcar o dată, celebra replică „Mai stăm cinci minute!“, atunci când e timpul să plece din parc? Și nici nu contează că odorul habar nu are ce înseamnă timpul și cât durează până se scurg cinci minute, ce e mai important e faptul că, după această fază, copilul scoate artileria grea – speculează nedreptatea: „Uite, Matei mai stă, bunica lui îl mai lasă, tu nu mă lași niciodată!“ Și astfel, el nu ezită să apară cu lacrimi de disperare, pentru că mereu e înțeles greșit și maltratat aproape, pentru că i-a fost refuzat accesul la o cerere normală. Părinții lui sunt indivizi abominabili, lipsiți de cea mai mică urmă de înțelegere și bunătate. Preț de cinci minute...

Cerul e limita

E bine să știi că puiul te iubește în continuare, doar nu crezi că a vorbit serios și te-a supărat dinadins, tot ceea

Dezvoltare normală

O ascultare neîncetată și necondiționată, fără opoziție din partea copilului, nu e de dorit, deoarece aceasta conduce la obișnuința de a primi cu ușurință sfaturi de la oricine, fără discernământ. Astfel, la un moment dat, se pot găsi și persoane de rea-credință, și nu este deloc o idee bună ca puiul să primească sfaturi ce i-ar putea dăuna. Vei constata, de multe ori, că ascultarea micuțului are un caracter instabil. Uneori, e cuminte și se conformează cerințelor tale. Alteori însă, e refractar, trecând în opoziție. Nu e cazul să te superi, aceste mici răzvrătiri împotriva autorității sunt absolut firești, făcând parte din dezvoltarea normală a copilului tău.

ce face e să pună vorbele la încercare. El vrea să vadă dacă puterea cuvintelor și a argumentelor este la fel de puternică precum crede. În definitiv, copilul nu are nimic de pierdut când exprimă o cerere, de asemenea, poate persista pe termen nelimitat, cu toate că în inima lui el este conștient că nu vei ceda cererilor sale, dar e distractiv să continue negocierile, pentru că persistența este mai puternică decât orice.

Înțelepciunea lui, la această vârstă, îi permite să descopere defectele părinților, având în vedere că orice părinte are o anumită slăbiciune. Și, în încercările lui, nu e zgârcit, dă totul – pasiune, emoții, descoperiri, reacții. Ajunge să spună că are să moară, atât este de nefericit. Ce părinte grijuliu nu și-ar face griji pentru o astfel de soartă, pentru care tocmai el, adultul, ar fi responsabil? La urma urmei, ce e necesar să înțelegi este că, pentru copil, totul este un joc, un test pentru plăcerea pe care i-o conferă confruntarea cu cineva. Nu e cazul să cazi în capcană și să te superi, dimpotrivă, fă jocul interactiv! Negocierea amintește de jocurile de strategie, dar, în cele din urmă, numai un jucător va fi victorios, în ciuda tuturor manevrelor tactice făcute de adversar (iar acesta e bine să fii tu).

Renunță la amenințări! Nu faci decât să îi creezi frică și furie, dar nu-l încurajezi să te asculte. Spune-i clar ceea ce simți și ceea ce dorești, în liniște, mai degrabă decât să te enervezi.

Victoria are (uneori) un gust amar

Să accepți înseamnă că ești pregătită deja să faci un compromis. Iar dacă vei renunța o dată la luptă („Bine, dar numai de data asta!“), așteaptă-te ca odorul să-și aducă aminte mereu de precedentul creat. Pentru că, cu toate măsurile verbale de precauție posibile, mereu există o dată viitoare, pe care puiul sigur o va specula. Cazul anterior va servi ca exemplu, ca regulă de conduită sau ca justificare pentru orice dată viitoare similară, un avantaj dobândit de copilul tău, în care va fi de neconceput să faci cale întoarsă, chiar dacă vei încerca să justifici această nouă situație cu argumente credibile. Justificările tale pot însemna că, de fapt, nu ești foarte sigură pe tine și ești forțată să-ți aperi punctul de vedere. Când copilul a câștigat bătălia cu tine, el a gustat pe deplin victoria, chiar înainte să-ți surprindă latura influențabilă. Însă gustul victoriei nu durează prea mult pentru copil, pentru că el poate nu dorea neapărat să câștige, ci doar să te testeze. Acum, pari a fi

Există momente care nu lasă loc pentru negocieri, iar acestea se referă la siguranța copilului. De exemplu, atunci când puștiul vrea să traverseze singur strada. Se recomandă ca părintele să spună scurt și ferm: „Nu, e periculos. Dă-mi mâna."

șovăitoare, nehotărâtă, prea tolerantă, pentru că ai cedat la insistențele lui. Copilul are nevoie de autoritatea părintelui, dar depinde numai de tine să faci astfel încât ascultarea să devină o îndatorire plăcută.

Ce-i de făcut?

În timp ce dexteritatea verbală a copilului tău e minunată, e totuși cazul ca ștrengarul să înțeleagă că tu, ca mamă a lui, ești și mai competentă, că mânuiești mai abitir arta negocierii. Astfel, evită angajarea în vreo dispută, dezamorsează încă de la început orice urmă de împotrivire (explicându-i motivele pentru care cerințele sale nu pot fi satisfăcute) și amintește-ți că ești părinte și că-ți dorești doar binele pentru copilul tău. De asemenea, ține minte că, în ciuda aparențelor, negocierea nu este altceva decât un joc pentru copii. E adevărat că, cu cât puștiul îți aduce mai multe argumente, cu atât e mai înzestrat. De aceea, pe lângă faptul că e bine să ai răbdarea să te „lupți" cu el în raționamente și motivații, pentru că asta îi sporește inteligența, îl poți, de asemenea, înscrie la concursuri de oratorie, pentru propria sa distracție, sau teatru, având în vedere că, prin asumarea unui rol diferit de persoana lui, pe care și-l imaginează, dar îl și trăiește acolo, pe scenă, talentul său se poate canaliza și descătușa, fără să mai supere pe nimeni.

Să fie (și) cum vrea el...

1 Anticipează-i dorința. De multe ori, e greu să întrerupi un copil din joacă pentru a-l determina să facă altceva. De aceea, dacă, de exemplu, el ar vrea să rămână în parc atunci când este timpul pentru masă, spune-i: „Știu că ți-ai dori să te joci, dar acum trebuie să mâncăm. Te mai las cinci minute. " Dar cele cinci minute să fie ale tale, nu după el. Astfel, poți aplica regula lui cinci, trei, unu – adică, te joci de-a cronometrul: îl anunți că mai sunt cinci minute, apoi îi comunici când au mai rămas trei și, la urmă, „Atenție, un minut și plecăm!" Când simte că a înțeles, puiul va fi, probabil, mai cooperant.

2 Stabilește câteva reguli, încă de când e mic. Dacă odorul se obișnuiește cu un program bine stabilit (de joacă, de somn, de masă), îi va fi mai ușor să respecte regulile. De asemenea, tot o normă ce nu poate fi încălcată este suma de bani pe care o cheltui pentru el, în anumite situații: cinci lei pentru înghețată, 20 de lei pentru o minge, dacă cea veche s-a spart. Rămâne la alegerea ta să încalci propriile tale reguli cu „mici atenții".

Negocierea, în sine, nu este rea

Este un lucru bun atunci când se referă la detalii banale, cum ar fi îmbrăcămintea. Părinții trebuie să înțeleagă care sunt micile bătălii pe care copiii le pot câștiga, deoarece micuții trebuie să facă alegeri și să iasă victorioși, ocazional. Acest lucru le dezvoltă stima de sine și le va permite, la maturitate, să-și confrunte șeful în vederea negocierii unui salariu, de exemplu.

3 Oferă-i alegeri. Spune-i, de exemplu: „Ce pijamale dorești? Cele albastre sau cele verzi?“ Oferindu-i posibilitatea de a alege, îi dai și control asupra unor aspecte din viața de zi cu zi. Va fi mai puțin probabil să persiste.

4 Renunță la amenințări. Când te superi și ridici tonul, ultimativ: „Dacă nu-ți strângi jucăriile, le voi arunca!“, această hotărâre ce pare definitivă și irevocabilă creează frică și furie în copil, dar nu-l încurajează să te asculte. În mod similar, dacă nu-ți pui amenințările în practică, puiul va descoperi că ceea ce spui este irelevant, ceea ce-l va încuraja să fie și lipsit de respect.

5 Fără mită! Expresiile de genul „Dacă te îmbraci acum, o să-ți cumpăr ciocolată“ îl învață pe micuțul tău că poate negocia pentru privilegii.

6 Treci rapid la acțiune! După ce i-ai explicat motivele pentru care cerința lui nu poate fi satisfăcută, nu repeta – e inutil, a auzit ce ai spus încă de prima dată, doar că nu vrea să fie de acord, mai ales dacă este vorba de o rutină pe care copilul o cunoaște bine. Dacă răspunzi la fiecare dintre argumentele sale, el va simți că poate continua negocierile.

7 Fii fermă atunci când vine vorba de reguli. Dacă îți lipsește coerența, copilul va încerca să negocieze mai mult, știind că el ar putea avea ultimul cuvânt.

8 Respectă-ți copilul. Cel mai bine este să-i spui în mod clar ceea ce simți și ceea ce dorești, în liniște, mai degrabă decât să aștepți să te enervezi, să explodezi și să-i arăți care-ți sunt limitele: „Nu doresc să repet. Știi ce aștept de la tine.“

Uneori, apare un semnal că a venit timpul pentru a mai „extinde“ permisiunile. Copilul crește şi-i poţi lăsa un pic mai multă autonomie. Ceea ce este anormal pentru un copil de doi ani devine firesc pentru unul de cinci ani.

Mai răruț...

Pentru că micuțul tău are de respectat multe reguli și un control mărit asupra lui, zi de zi, de multe ori se poate simți frustrat și poate începe să conteste deciziile. Iată ce poți face pentru a reduce frustrarea și, astfel, frecvența negocierilor.

1 Inversează rolurile. Micuțul este părintele și tu, copilul. Cu siguranță, pus în locul tău, va dori să-ți dea ordine: „Vino să te speli!“, „Pune-ți jucăriile!“, „Nu mai fugi!“ Simte-te liberă să răspunzi ca el. Va înțelege că nu e atât de simplu să fii părinte. Exercitarea autorității un pic prea de timpuriu îl va copleși pe copil. Acest joc îi permite micuțului să tolereze mai bine situațiile reale.

2 Rezervă momente exclusive cu copilul, de mai multe ori pe săptămână. Fie pentru a te juca, a merge la plimbare sau la cinema, în cazul în care sunt îndeplinite nevoile emoționale ale puiului, el va fi mai înțelegător. Poți, de asemenea, să-l lași să aleagă locul și activitatea pe care le veți face împreună.

3 Invită copilul să deseneze cum se simte atunci când este furios și discută despre emoțiile care transpar. De exemplu: „Acest monstru este foarte mare și pare năprasnic. Este înfricoșător!“ Acest lucru va oferi copilului tău un mod de a exprima ceea ce simte, atunci când îi este dificil altfel. ❖

Cât de importantă este MUZICA?

Îți surprinzi frecvent micuțul lălăind, cu pretenția că interpretează vreo melodie? Ar trebui să te bucuri!

I-ai cântat adesea când era bebeluș sau i-ai lăsat muzica în surdină în timpul somnului? Dacă da, să știi că ai procedat foarte bine. Expunerea copilului la muzică este unul dintre cele mai bune lucruri pe care, instinctiv, le-ai făcut pentru el. Și asta pentru că muzica are asupra copiilor un efect mai puternic decât ai fi crezut, iar pe termen lung va avea impact benefic asupra dezvoltării sale emoționale. Pe de o parte, armonia de sunete are efect asupra activității cerebrale și stimulează pozitiv celulele nervoase, iar pe de alta, îi oferă copilului o bogată varietate de sentimente și trăiri sufletești. Toate acestea îi vor fi de folos mai târziu, când va merge la școală, pentru că aceste lucruri îl ajută să fie mai ager și să învețe cu mai multă ușurință să citească și să numere.

Să cântați...

Un copil reacționează cel mai bine la muzică la vârste între unu și trei ani. Așa că este de-a dreptul minunat dacă tu ai grijă ca micuțul tău să fie expus la muzică zilnic. Și mai bine este dacă îl implici activ: să îl înveți cântecele, să îl încurajezi să cânte, să bată în ritmul muzicii și chiar să danseze! Dacă tu nu ai un... repertoriu atât de vast, fii fără grijă, pentru că vei găsi în magazinele de specialitate o mulțime de CD-uri cu muzica potrivită fiecărei vârste sau cărticele cu cântece pe care să i le cânți și apoi să le învețe și el. Ca să nu mai spunem că este plin internetul de ele... Dar la fel de bine este și dacă inventezi chiar tu scurte cântecele, în care atât versurile, cât și muzica îți aparțin! Încearcă să compui cântece… tematice, adaptate situațiilor de zi cu zi. De exemplu, dimineața îi poți cânta: „Este dimineață / Hai, puiule, să ne spălăm pe față!“, iar când e ora mesei: „Mami a încălzit supica / Să pape David și burtica!“ Și, evident, seara, la culcare, nelipsitul cântec de leagăn, care în curând va face parte din rutina somnului.

FOTO 123RF

... să dansați

Un alt mod de a-l expune la muzică este ca, atunci când tu asculți muzică, să îl iei în brațe și să dansezi cu el. În afara faptului că îi face plăcere să fie atât de aproape de tine și să se distreze împreună cu tine, va învăța și ce este ritmul. Pe la trei-patru ani vei introduce cântecele special compuse pentru învățarea alfabetului, atât în limba română, cât și, de exemplu, în engleză. Observi că îi place? Repetă-l des, pentru că îi dezvoltă memoria.

Antrenament pentru clasici

Bineînțeles ca, la nici trei anișori, copilașul tău nu este pregătit pentru partiturile muzicii clasice. Însă există cărticele pentru copii care descriu pe înțelesul lor viețile marilor compozitori, iar unele dintre acestea au CD-uri atașate. O idee bună este să începi cu Mozart, a cărui muzică este veselă, sprințară și mai mult ca sigur îi va plăcea piciului. Mai târziu va recunoaște acest gen și îl va prefera, iar la maturitate există multe șanse să îi placă acest gen de muzică. ❖

Primele semne ale AUTISMului

În zilele noastre, autismul este o provocare căreia din ce în ce mai mulți părinți trebuie să îi facă față.

Tulburarea are o gamă variată de simptome care pot fi identificate încă în jurul vârstei de șase-opt luni. Ca părinte îți este greu să accepți că propriul copil este diferit, dar o diagnosticare timpurie este esențială în cazul autismului.

Ce să-ți dea de gândit

Vorbim de semne care atrag atenția încă din primele luni de viață: lipsa contactului vizual, gângurit anormal/limitat (de exemplu, țipetele), absența imitației sunetelor, gesturilor, expresiilor și a reacțiilor normale pe care un copil ar trebui să le aibă atunci când cineva vorbește cu el. După vârsta de un an, copilul nu arată cu degetul sau nu face alte gesturi și nu pare preocupat de jucării. Există posibilitatea ca un copil cu autism în vârstă de un an să nu vorbească deloc sau să apară primele cuvinte, însă acestea să nu fie folosite în context. De asemenea, copilul nu dă dovadă de neliniște la separarea de mamă.

Prezența autostimulărilor

Pe măsură ce copilul crește, semnele devin din ce în ce mai evidente. Limbajul și comunicarea unui copil cu autism sunt slab dezvoltate, de obicei apare frustrarea în imposibilitatea de a exprima ce doresc. Până la vârsta de 24 de luni copilul cunoaște mai puțin de 15 cuvinte, iar acestea apar și dispar din vocabularul lui. Mai târziu, combinațiile de cuvinte sunt rare, poate să apară repetarea propozițiilor sau a cuvintelor (ecolalie). Ritmul, tonul și volumul vorbirii pot fi ciudate. Copilul nu înțelege și nu exprimă concepte abstracte, nu poate purta o conversație, nu folosește potrivit pronumele, în special cel personal și posesiv, și rareori pune întrebări. Un copil cu autism poate fi ușor identificat prin autostimulările pe care le manifestă: de exemplu, fluturatul mâinilor, mirositul obiectelor, frecatul palmelor. Aceste mișcări sunt folosite cu scopul de a reduce anxietatea.

Lipsa interacțiunii

Interacțiunea socială este un alt aspect important. Copilul poate prezenta interes scăzut în interacțiunea cu ceilalți, lipsa contactului vizual și dorința de a petrece cât mai mult timp singur. Poate accepta alți copii în mică măsură sau deloc. În jocurile cu cei de-o vârstă nu înțelege regulile.

Terapie, cât mai curând

Autismul nu poate fi vindecat în totalitate, însă prin terapie el poate fi ameliorat. Terapia îi ajută pe copii să aibă un comportament funcțional, să se integreze în societate și să se dezvolte armonios. Importante sunt vârsta la care începe terapia și tulburările asociate autismului (de exemplu: afecțiuni psihiatrice asociate, retard mental sau ADHD). Informațiile ne-au fost furnizate de specialiști din cadrul Asociației pentru Intervenție Terapeutică în Autism (AITA). Pentru detalii, vizitați site-ul www.autism-aita.ro ❖

FOTO 123RF

Care e primul lucru care îți vine în minte când auzi „Copiii spun...”? Virgil Ianțu, desigur! Și cu atât mai mult acum, când o să vezi peste tot, în librării, titlul primei sale cărți.

Ce mai spun copiii, Virgil Ianțu?

Virgil și-a făcut debutul literar chiar de Ziua Copilului, pe 1 Iunie. Însă prima sa carte, „Copiii spun... emoțiile sunt bune“, înregistra deja vânzări record, după ce editura Pandora M a făcut-o disponibilă cu precomandă.
Cum de a ajuns însă Virgil în ipostaza de scriitor, aflăm chiar de la el.

mami: *„Copiii spun lucrări trăsnite“ a fost o emisiune de un succes fantastic, iar ție ți s-a potrivit de minune. Ai avut dintotdeauna un talent special la copii sau l-ai descoperit din postura de tătic?*
Virgil Ianțu: Tătic am devenit mult după „Copiii spun lucruri trăsnite“, iar despre talent, nu știu ce să zic. Cred că este vorba despre atitudine și despre poziția de pe care porți dialogul cu copiii. Dacă îi abordezi de pe o poziție superioară, pierzi. Cred că trebuie să îi tratezi ca pe niște oameni mari. Ei sunt deja, în felul lor, iar noi trebuie doar să îi ascultăm și să îi înțelegem.

mami: *Deși acum prezinți o emisiune dedicată adulților, plăcerea ta de a lucra cu copiii te-a adus în postura de a susține cursuri pentru copii. Povestește-ne un pic despre ele. Cum ți-a venit ideea acestui proiect?*
V. I.: Am realizat că cei mici au nevoie de mai mult decât educația primită la școală. Vorbitul în public, gestionarea emoțiilor sunt la fel de importante în formarea unui copil. Și așa a apărut cursul „Copiii spun...“

mami: *Ce se întâmplă, efectiv, la aceste cursuri?*
V. I.: Învățăm care sunt lucrurile cele mai importante de care trebuie să ținem cont atunci când urcăm pe scenă. De la pregătirea discursului, ținuta, limbajul non-verbal, gestionarea emoțiilor, până la dicție, memorie, spontaneitate. Ei sunt foarte dornici și fericiți să învețe astfel de lucruri. Lucrez și cu adulți în acest sens, individual, pe discursuri la cerere.

mami: *Ai și o serie de pastile de „înțelepciune copilărească“, care s-a bucurat de un succes fantastic, cu vizualizări record. Despre ce vorbiți voi în aceste scurte filmulețe?*
V. I.: Subiectele sunt unele foarte serioase, chiar filosofice, iar generația de astăzi este una foarte matură, foarte deschisă și cu simțul umorului. Am fost foarte surprins de dialogurile purtate și de răspunsurile primite. Ele sunt foarte profunde și de multe ori filosofice. Bineînțeles că, în acest context, umorul își face loc de fiecare dată.

mami: *Crezi că sunt copiii sinceri 100% în fața camerelor de filmat?*
V. I.: Ca și la adulți, este foarte ușor să îți dai seama

când cineva joacă sinceritatea. Secretul succesului unei emisiuni cu copii constă tocmai în sinceritatea lor. Noi suntem diplomați în răspunsuri, le gândim, le alterăm și mințim de multe ori. Ei sunt încă liberi.

mami: *Pe 1 Iunie ai lansat „Copiii spun... emoțiile sunt bune“. Despre ce e vorba în carte?*
V. I.: Este o poveste despre emoții în care ne regăsim cu toții. Ce se întâmplă într-o zi din viața unei fetițe care urmează să aibă serbare. Cu emoțiile, trăirile, stările obișnuite prin care trece orice copil. Dar și adult. Și noi avem serbările noastre la muncă, prezentări, discursuri de tot felul. Știm cu toții să ne gestionăm emoțiile, suntem noi, oare, întotdeauna perfect pregătiți?

mami: *Ce te-a făcut să o scrii?*
V. I.: Dorința de a le întoarce lucrurile atât de frumoase primite de-a lungul timpului de la ei.
Le datorez mult și de asta voi continua.

mami: *Ești un om al audio-vizualului care, evident, se bazează pe... imagine și sunet. Cât de greu ți-a fost să te rezumi doar la cuvântul scris?*
V. I.: Eu sunt un om al muzicii, al imaginației, al creativității. A fost ușor. Am adunat emoții, apoi am ținut ochii „larg închiși“ și am scris.

mami: *Mai ai și alte surprize pentru noi în perioada următoare?*
V. I.: Da! ❖

FOTO arhiva personală

Carmen Dumitrescu
psiholog principal și psihoterapeut, Centrul de Medicină Integrativă „Quantum Therapy”, www.quantum-therapy.ro

Încearcă din nou!

Copilul – o minune care vine pe lume fără instrucțiuni de folosire. Și pentru care fiecare părinte face cum crede el că este mai bine.

Când se nasc, copiii sunt puri, perfecți și au toate calitățile de care au nevoie în viață, în stare latentă. De adulții din preajma lor depinde pe care dintre aceste calități le vor manifesta și care vor rămâne ascunse. Ei sunt receptivi și absorb ca un burete modele de comportament din mediul în care trăiesc și se dezvoltă. De aceea trebuie să fim foarte atenți ce manifestări avem în prezența copiilor. Cei mici sunt curioși și dornici să încerce lucruri noi, să experimenteze, să descopere, să ne copieze reacțiile și – nu în ultimul rând – să ne impresioneze cu reușitele lor. La atâtea încercări este inevitabil să întâlnească și nereușita.

FOTO 123RF, PR

Când un copil este încurajat și i se subliniază calitățile pe care le are, el va fi încrezător să caute soluții.

Din teamă se naște minciuna

Ce facem noi, adulții, când se întâmplă acest lucru? Uneori privim cu îngăduință și avem răbdare să le explicăm ce ar fi fost bine să facă pentru a ajunge la rezultatul pe care și-l doresc. Alteori însă, ne înfuriem, ridicăm tonul, aplicăm pedepse și avem reacții disproporționate față de greșeala făcută de micuți. Această reacție exagerată a adultului va determina copilul ca, de frică, data viitoare când va greși să ascundă sau să mintă pentru a-și acoperi greșeala pe care adultul ar sancționa-o prea aspru. Așa se naște tendința copilului de a minți: din teamă.

Ce este greșeala?

Am putea spune că este o modalitate de a învăța, un experiment nereușit încă, un rezultat diferit de cel pe care îl așteptăm sau preludiul succesului. Fără încercare și eroare ar fi foarte greu ca cineva să ajungă la rezultate performante.
Ar fi de dorit să deprinzi copilul să învețe din greșeli, să observe

și aspectele negative, dar mai ales aspectele pozitive ale acestei experiențe. Critica pe care deseori o folosesc părinții pentru a corecta greșelile copiilor, mai ales cea excesivă, deși are la bază intenții bune (acelea de a-l corecta și a-l face „cuminte“), are efecte devastatoare asupra copilului. El neavând încă o imagine de sine conturată, dacă este criticat frecvent, oricât de bun ar fi, începe să creadă că este ceva în neregulă cu el, că nu știe să facă nimic bun, i se formează convingerea că nu e capabil să ia decizii bune și că își dezamăgește frecvent părinții. Deseori, părinții își doresc îndeplinirea de către copii a dorințelor nerealizate în propria viață. Am văzut cum ambițiile părintești umplu programul copilului cu meditații, lecții de pian, chitară, teatru, canto, balet, înot, gimnastică, engleză, germană etc., iar joaca, atât de necesară dezvoltării sănătoase a copilului, rămâne o activitate doar pentru weekend sau vacanță. Ar fi de dorit ca cel mic să facă activitățile care îi plac și pentru care are aptitudini, nu tot ce scrie în lista de activități suplimentare.

Tu ești modelul lui

Ce ar trebui să faci pentru a ajuta copilul să aibă încredere în propriile puteri, să-și poată exprima emoțiile și dorințele, să nu se teamă de refuzuri și să poată spune „nu“ atunci când este cazul ori să ceară iertare dacă rănește pe cineva? Cel mai greu lucru de făcut – dar absolut necesar – este să fii modelul lui, să te comporți așa cum ai dori să se comporte copilul tău.
Un alt aspect al educației ar trebui să fie adaptarea la reguli. Orice societate are reguli cu ajutorul cărora se păstrează ordinea, iar un copil care nu se adaptează la regulile mediului din care face parte are de suferit. El poate suporta sancțiunile celor din jur sau chiar pe cele legale, atunci când devine adult.

Critica îl demotivează

Pentru a fi constructivă, observația ar trebui să se facă arătându-i ce a făcut bine și subliniind strădania, perseverența, încurajându-l să multiplice acel comportament, nu neapărat rezultatul lui, care nu depinde întotdeauna de el, ci de persoane care jurizează, arbitrează.
Nu trebuie să te transformi în vânător de greșeli. De exemplu, când copilul învață să scrie, arată-i literele frumoase pe care le-a făcut și încurajează-l să le repete – nu îl certa pentru cele scrise mai urât sau greșit. Dacă face un sport, încurajează-l să repete lovitura bună, reușită, nu îl certa pentru cea pe care a dat-o în afara terenului. Dacă învață o limbă străină, subliniază cuvintele pronunțate bine, nu îl ironiza sau nu râde de el că e caraghios sau fără talent. Lipsa de apreciere îl demotivează.
Când un copil este încurajat și i se subliniază calitățile pe care le are, acesta va fi încrezător să caute soluții, să se implice în activități, să pună întrebări sau să găsească singur răspunsuri.
Tu trebuie să privești obiectiv capacitatea copilului și să nu ceri rezultate cu mult mai mari decât posibilitățile lui. Adaptarea așteptărilor tale la puterile lui este un aspect care deseori face subiectul ședințelor de psihoterapie.
Deși este bine să fim optimiști, totuși nu trebuie să trăim cu iluzii. Să ajutăm copilul să se descopere, să-și evalueze bine posibilitățile și limitele, să-și creeze o imagine reală despre el, să-și dezvolte capacitatea de a face alegerile cele mai bune pentru sine.
Să nu uităm că perioada cea mai frumoasă a vieții este copilăria și că iubirea părinților și joaca sunt ingredientele principale! ❖

5 pași spre politețe

Bunele maniere – începând cu a saluta, a mulțumi, a ruga, atunci când vrea ceva, și până la a sta în mod corespunzător la masă, la a fi punctual, tolerant – nu sunt greu de învățat. Dar trebuie să începi devreme, în copilărie.

Puiul tău poate învăța ce înseamnă politețea. Dar e nevoie de răbdare și de consecvență. Iar în timp, vei vedea că toate eforturile tale au meritat pentru că, fiind politicos, copilului tău îi va fi mai ușor să-și facă prieteni, dar și să-i păstreze. În general, formele primare de politețe se pot dobândi încă de la vârsta de doi ani.

1 Fii un bun exemplu!

Copilul tău este cu ochii pe tine. Dacă vorbești cu el politicos, tendința va fi să te imite. Începe prin a te convinge că întreaga familie cunoaște regulile – și le aplică! -, altfel, poate fi necesar să vorbești cu soțul tău pentru a stabili un model de comunicare și comportament. Dar nu e destul! Va trebui ca acțiunile pe care i le ceri odorului să și capete sens, de aceea e necesar să-i explici de ce le face. De exemplu, atunci când îi ceri să se ridice de pe scaunul său din autobuz pentru a face loc unei doamne în vârstă, explică-i faptul că această persoană nu mai are la fel de multă energie ca în tinerețe, că e posibil să se miște mai anevoios și trebuie să se așeze. Este mult mai eficient! Poți, de asemenea, să subliniezi faptul că această persoană este la fel ca bunica lui – fiind în vârstă, obosește mai repede. Identificarea cu o persoană din anturajul său sau cu o situație familiară îl ajută pe copil să înțeleagă mai bine.

„Bună ziua", „mulțumesc", „te rog"... Politețea poate fi învățată. Pornește antrenamentul chiar de îndată ce copilul poate vorbi.

2 Multe laude

Dacă dorești ca puiul tău să fie motivat să fie politicos, e bine să-l încurajezi să continue în acest fel. Copiii se bucură atunci când sunt evidențiați de către părinții lor. Dacă-l lauzi atunci când a spus „mulțumesc" sau „te rog", copilul tău va avea o singură dorință: s-o facă din nou. Deci, recompensează-l atunci când a făcut un efort. Cu toate acestea, ferește-te

„Un zâmbet frumos poate fi felul lui (din acel moment) de a spune «Salut»."

să-l înveți să fie excesiv de politicos. Dintr-o preocupare de a face bine, se poate împrieteni cu oricine de pe stradă. E momentul să-i explici care sunt situațiile în care e frumos să salute.

3 Politețea, pe înțelesul celui mic

Este important ca cel mic să aibă un comportament pozitiv din dorință, nu din teama că va fi certat sau pedepsit. De aceea, nu pune presiune pe copil să învețe bunele maniere și să le aplice de fiecare dată, deoarece poate fi dăunător și obții opusul a ceea ce dorești. Acasă sau într-un loc public, există atitudini potrivite, dar pot apărea și situații nedorite. Și-atunci, spune-i să-și ceară scuze dacă a vărsat ceva pe podea, să mulțumească bunicii dacă a primit un dar, să vorbească încet la cinema, dar și să nu insiste să i se cumpere vreo jucărie ori de câte ori ieșiți în oraș. Fă-ți timp pentru a-i explica motivele, chiar dacă ești obosită sau în întârziere, și nu te limita la a-i spune că „așa vrei tu". Puiul tău va fi confuz și, în timp, va tinde să nu mai respecte ce-i ceri. El va ști mai bine de ce trebuie să fie politicos dacă va înțelege pe deplin sensul.

4 Răbdarea e de aur

De câte ori nu te-a agasat cu întrebarea „Când plecăm?", doar ca să fie urmată imediat de și mai sâcâitoarea „Când ajungem?" Pentru un copil mic, un minut e o eternitate: nu întotdeauna îi este ușor să aibă răbdare și, de cele mai multe ori, iritarea lui se soldează cu crize... nu prea politicoase. Cu toate acestea, poți începe să-l pregătești încă de la vârsta de patru luni. Când știi că mergi cu el undeva și trebuie să aștepte, ia cu tine o jucărie care-i stârnește interesul, dar nu prea provocatoare, pentru că-l poate obosi. Poate fi un animal de pluș, un puzzle, un simplu caiet cu un creion sau un yoyo. Joacă-te împreună cu el sau lasă-l singur, dar încearcă să anticipezi momentul în care e pe cale să-și piardă răbdarea și schimbă jocul. Răbdarea e o calitate de care avem nevoie pe tot parcursul vieții noastre și e important să-i arăți un bun exemplu copilului, în fiecare din acele momente în care trebuie să-ți aștepți rândul – la magazinul alimentar, la bancă, la culoarea roșie a semaforului.

5 Și dacă refuză?

Nu e destul de amabil, în ciuda tuturor eforturilor tale? Acest lucru este cu siguranță un test. În acest caz, nu-i oferi prea multă atenție, pentru că, altfel, se va încăpățâna mai tare. În schimb, încearcă să înțelegi care sunt motivele refuzurilor lui.

În cazul în care puiul nu vrea s-o sărute pe bunica pentru darul ei, gândește-te că i-ar putea fi teamă de o dezmierdare fără sfârșit. Dacă a mulțumit politicos, nu-l forța să o și pupe. Spune-i că o bezea trimisă, de la depărtare, din vârful degețelelor, ar putea fi suficient. De asemenea, e cazul să-i spui și bunicii să fie mai zgârcită cu alinturile. ❖

NU TE AȘTEPTA CA PUIUL SĂ APLICE DE FIECARE DATĂ REGULILE DE BUNĂ PURTARE – E MIC ȘI POATE UITA. ÎN TIMP, EL VA ÎNVĂȚA CONCEPTELE DE CURTOAZIE ȘI ETICHETĂ. ROLUL TĂU ESTE DE A CREȘTE GRADUL DE CONȘTIENTIZARE ÎNCĂ DE LA O VÂRSTĂ FRAGEDĂ.

MAI TIMID E NORMAL

Odată ce i-ai spus să nu vorbească cu străinii, nu-i mai poți pretinde să-i salute pe cei pe care nu-i cunoaște. Așadar, pentru a îndepărta orice urmă de confuzie, când te întâlnești pe stradă cu vreo colegă de serviciu, fă-i cunoștință puiului cu aceasta, spune-i cine este și cum o cheamă și îndeamnă-l să spună „Bună ziua". Dacă refuză să salute, nu-ți cere scuze, e normal ca micuțul să fie mai timid în preajma necunoscuților.

TEXT Grigoriana Brujan FOTO 123RF

Raluca Tita
psiholog specialist în psihologie clinică, președintele Fundației Gimmyni, tel. 0735 319 028
www.fundatiagimmyni.ro

Magia vacanțelor LA BUNICI

Copiii mei au venit acasă, anul trecut, din vacanța petrecută pentru prima dată la bunici. Curând urma să înceapă școala...

De obicei ne petrecem vacanțele în locații turistice, dar vara trecută am fost foarte ocupată, am participat la multe conferințe, seminarii, grupuri de lucru... M-am simțit puțin vinovată, dar nici ei nu au vrut să vină deloc acasă. Să vă povestesc însă cum a fost când s-au întors și cum am aflat, prin dialog, câte au învățat în acest timp.

Gemenii își desfac bagajele, iar băiatul cel mare este la demisol, să-și salute hamsterul. Îl aud pe băiat din dressing.
– Mami, l-am făcut fericit pe Gică!
– Cine e Gică?
– Purcelul vecinei Florica. Într-o dimineață ea s-a simțit rău și a sunat-o pe Buni. Ne-am dus la ea, Buni i-a dat o pastilă, sora mea a rămas cu ea în casă să-i pună comprese reci pe frunte, iar eu și Buni am mers la Gică să-i dăm mâncare. I-am dat porumb, dar nu îi prea plăcea. I-am fiert cartofi cu mălai. I-a plăcut mult. O să am mai multă grijă de Titi. Chiar i-am adus ceva, în buzunarul valizei.
– Cine e Titi?
– Veverița din parc.
– Ah, nu! N-o să am grijă și de ea veveriță!
– Fii serioasă, mama. Uneori e suficient un gând bun.

Între timp, fetița a terminat de golit valiza din proprie inițiativă și vine la mine în bucătărie.
– Mami, să știi că e OK că mi-a ieșit media opt la matematică. A fost o oportunitate să mă lămuresc ce înclinații am.
– Cine spune asta?
– Buni.
– Serios? Pe vremea copilăriei mele avea alte păreri. Fratele meu și cu mine trebuia să fim primii din clasă. Zi de zi ne asculta la lecții, ea conducând între două joburi, noi de pe bancheta din spate răspunzând la întrebările țintite. Nu trebuia să pierdem nicio idee din lecții. Câtă ciocolată ați mâncat?
– Mai deloc. În primele zile de

vacanță am mers cu Buni la magazin. Acolo era o fată de 16 ani, care are o fetiță mică. Aia mică avea o iritație și noi i-am cumpărat pampersi din banii noștri. Buni zice că e greu ca un copil să crească un alt copil și că acum nu înțelegem, dar ne vom aminti de asta la momentul oportun.
– Voi?! Știți să împărțiți?! Tocmai vă programasem la terapie, după evenimentele din parc, când nu ați vrut să dați bicicletele voastre altor copii.
– Buni zice că a împărți înseamnă să dai cuiva un obiect pe care nu îl are și îi face trebuință. Când îți cere ceva care e al tău și el are ceva asemănător, nu mai e „împărțeală", e „provocare". Nu trebuie să răspundem la provocări, nu suntem proștii nimănui. Știi că de Sâmbăta morților se împart apă și flori?
– Da, știu. Și orez cu lapte pe frunză de nuc. Și eu mi-am petrecut vacanțele la bunici. Am învățat multe de la ei.

– Ați stat mult cu tabletele în brațe?
– Am deschis una, o dată. Am căutat o rețetă de plăcintă cu brânză. Am mâncat-o de Sâmbăta lui Lazăr, să nu ne invadeze furnicile. Știi, Buni ne-a învățat multe tradiții românești. Am vorbit multe și am gătit mâncare proaspătă. Am mers mult prin sat și împrejurimi în fiecare zi, mai puțin duminica, când mergeam la biserică să ducem lumânări neamului nostru din cer. Și să fim „duși la biserică". Buni zice că e o expresie pentru cei care știu ce au de făcut în orice situație.
– Mi-e greu să o recunosc pe mama. De la ea am învățat cum să mă fardez dimineața. Pudra – în timp ce vorbesc la telefon, făcându-mi agenda. Rujul, coborând pe scări, „că doar știu unde este gura". Rimelul – în timp ce stau la stop, „că doar n-oi pierde timpul inutil". Cât despre gătit... abia mi-o amintesc în bucătărie. Gătea mai mult noaptea. M-a învățat să gătesc în adolescență ca „să te descurci în viață. Tot ce înveți, îți va folosi cândva". Până să am copiii nici nu a fost nevoie să gătesc, pentru că îmi aducea mama: „La tinerețe omul trebuie să învețe, să călătorească, să acumuleze cunoștințe. Cratița e pentru cei care au trecut de faza de asimilare de cunoștințe non-stop."

Vine băiatul mare de la hamster:
– Am petrecut ceva timp cu Nemo. Am sentimentul că l-am abandonat. Buni mi-a zis că, acum că am trecut în clasa a treia, sunt mare și pot să înțeleg că nimeni nu trebuie să fie singur, că sunt responsabil pentru bunăstarea celor pe care îi iubesc.
– Ați învățat multe...
– Da. Buni zice că rolul părinților și cel al bunicilor în viața copiilor sunt oarecum diferite. Părinții reprezintă autoritatea, ei sunt responsabili pentru ghidajul în viață, iar bunicii le dezvăluie partea magică a vieții. Am avut o vacanță magică!

Mă bucur să constat că ai mei copii au venit absolut încântați din vacanța petrecută la bunici. Sunt destul de mărișori pentru a realiza că au pătruns într-o lume încărcată de dragoste, povești, învățături și magie. Au avut parte de o experiență pe care sigur nu o vor uita niciodată, care le va marca anii copilăriei în cel mai fericit mod, care va avea un aport pozitiv în devenirea personalității lor. Având în vedere faptul că experiențele de viață, educația, dezvoltarea inteligenței emoționale, înțelegerea lumii în care trăiesc și multe altele contribuie la creionarea personalității pozitive, adaptate, empatice, prezența bunicilor în viața copiilor este absolut benefică. Perioada de viață pe care o traversează bunicii, deveniți înțelepți, calmi, conștienți de adevăratele valori ale existenței umane, este perfectă pentru a oferi experiențe prețioase nepoților. Bunicii aduc prin iubirea și experiența de viață pe care le oferă nepoților o comoară inestimabilă în viața lor. ❖

FOTO 123RF

Cum îi antrenezi independența

Cristina Badea
psiholog clinician, specialist autonom, logoped - Cabinet Individual de Psihologie Badea Anca Cristina (contact@logokids.ro, 0787.698.288)

Independența este acea abilitate a copilului care se dezvoltă în timp, cu răbdare și perseverență. Prin intermediul acesteia, copiii își dobândesc succesul în viață.

Independența presupune libertate în mișcare, exprimare și alegeri. Trebuie doar să ai grijă să nu exagerezi și libertatea să nu fie totală, deoarece consecințele sunt aceleași ca în lipsa independenței și reprezintă piedici în dezvoltarea copilului. Ca părinte, ai datoria de a-i oferi protecție atunci când se cere și să creezi un echilibru între independență și libertate. Încurajarea copilului să fie independent încă de mic îl ajută să se pregătească pentru viața de adult și să facă față mai ușor provocărilor de la maturitate. Iată câteva moduri simple prin care îți poți încuraja copilul să devină independent!

Pornește de la o vârstă fragedă

Încă de mici, copiii trebuie încurajați să ia decizii proprii și să aleagă în funcție de preferințe cu privire la viața lor. Un mod bun de a începe este să-l lași să aleagă cu ce să se îmbrace, să-i dai ocazia să fie mândru că este capabil să facă o alegere potrivită pentru el. Poți să-i dai tu o rochiță sau un pantalonaș, o bluză sau o cămașă, și în momentul alegerii să pară că a fost decizia lui. Asta îi va crește încrederea în forțele proprii!

Experimentarea consecințelor

Impactul pe care îl pot avea alegerile făcute de el îl ajută să experimenteze consecințele unei decizii corecte sau greșite. Toți învățăm din greșeli, de ce nu ar putea și copilul? Chiar și alegerile greșite pot fi constructive dacă reușești să nu-i atragi atenția constant că a

greșit și să nu faci o tragedie din asta. Va înțelege că și atunci când greșește va putea repara lucrurile și poate încerca, pe viitor, să nu mai ia decizii pripite. Acest lucru îl va învăța să fie mai responsabil. Chiar dacă greșește, încearcă să vezi partea bună a lucrurilor. De-a lungul vieții și a experiențelor va învăța multe lecții, atât potrivite, cât și nepotrivite. Copilul nu este perfect și nici nu trebuie să crească gândind că este așa. Când se va lovi de o situație în care decizia luată nu a fost una bună, există riscul ca a doua oară să nu mai încerce, gândindu-se că va eșua din nou. Astfel, poate deveni frustrat de eșec și nu va încerca să-și repare propriile greșeli. Iar pe viitor poate apărea teama de a-și asuma riscuri.

Lasă-l să exploreze

Explorarea mediului, activitățile noi îl ajută să aibă încredere în forțele proprii, să prindă curajul de a se aventura și mai târziu spre alte experiențe. Mediul înconjurător ne oferă o gamă largă de soluții în vederea luării unei decizii importante pentru noi. Experimentarea modului în care formăm prietenii, a perceperii altora și a dialogării cu ceilalți îi oferă copilului moduri de viață diferite, învață concepții diverse despre viață, despre modul în care ceilalți gândesc și se exprimă, despre modul de relaționare cu alți copii sau adulți.

Acordă-i încredere în forțele proprii

Părinții au tendința de a-și proteja copiii excesiv și de a lua decizii în locul lor. Acordă-i încredere și lasă-l să gândească pentru el. Nu-i influența alegerile, fii alături de el când trebuie să ia o decizie și încurajează-l, spunându-i că este foarte bună alegerea făcută! Nu-l dojeni și nu îl certa când a luat o decizie greșită. Acest lucru îl poate influența negativ și pe viitor să nu mai fie așa optimist în alegerile pe care le are de făcut, gândind că nu este capabil să decidă pentru el într-un mod responsabil.

Laudă-l fără a exagera

Un stil parental sănătos implică laude și complimente, ajutând la creșterea stimei de sine. Aprecierile sunt întotdeauna bine-venite, mai ales dacă vin din partea părinților. Limitează-te la a-l aprecia fără să îl condiționezi cu recompense materiale. Nu trebuie să înțeleagă că dacă face o alegere bună va primi acel ceva mult visat, ci trebuie să conștientizeze ce impact vor avea deciziile lui asupra propriei vieți.

Ascultă-i dorințele

Acordă-i atenția necesară ori de câte ori are nevoie, chiar dacă unele lucruri par fără importanță. Pentru el au o foarte mare importanță! Orice răspuns pe care ți-l poate da este potrivit, chiar dacă îți poate părea copilăresc. Este copil, nu uita asta! Răspunsurile lui sunt construite în funcție de vocabularul specific vârstei și nu putem avea pretenția să gândească la fel ca noi. Adulții au o experiență de viață în spate, pe care își clădesc ideile și iau decizii. Ajută-ți copilul să-și clădească propriile decizii în funcție de experiența de viață pe care o are! Întreabă-l ce-și dorește și ascultă-i răspunsurile! Demonstrează-i că ideile lui sunt valoroase și că vrei să le cunoști. Este la fel de important să-l asculți pe cât este să-i vorbești.

Este important să folosești expresii precum „poți", „te-ai descurcat foarte bine", „încearcă", „experimentează". Acest tip de exprimare îl va ajuta să-i crească stima de sine și să aibă încredere că este capabil să ia decizii bune în viață.

Responsabilizează-l!

Un copil responsabil va face alegeri bune și sigure în viață. Activitățile casnice sunt un bun start spre o responsabilizare sănătoasă. Implică-l să te ajute la cele simple, pe măsura puterilor lui (să șteargă praful, să spargă un ou pentru o prăjitură etc.). Toate aceste activități înseamnă timp eficient petrecut cu copilul tău, în care acesta învață că este iubit, că ai încredere în el și învață cum să fie responsabil.

FOTO 123RF, PR

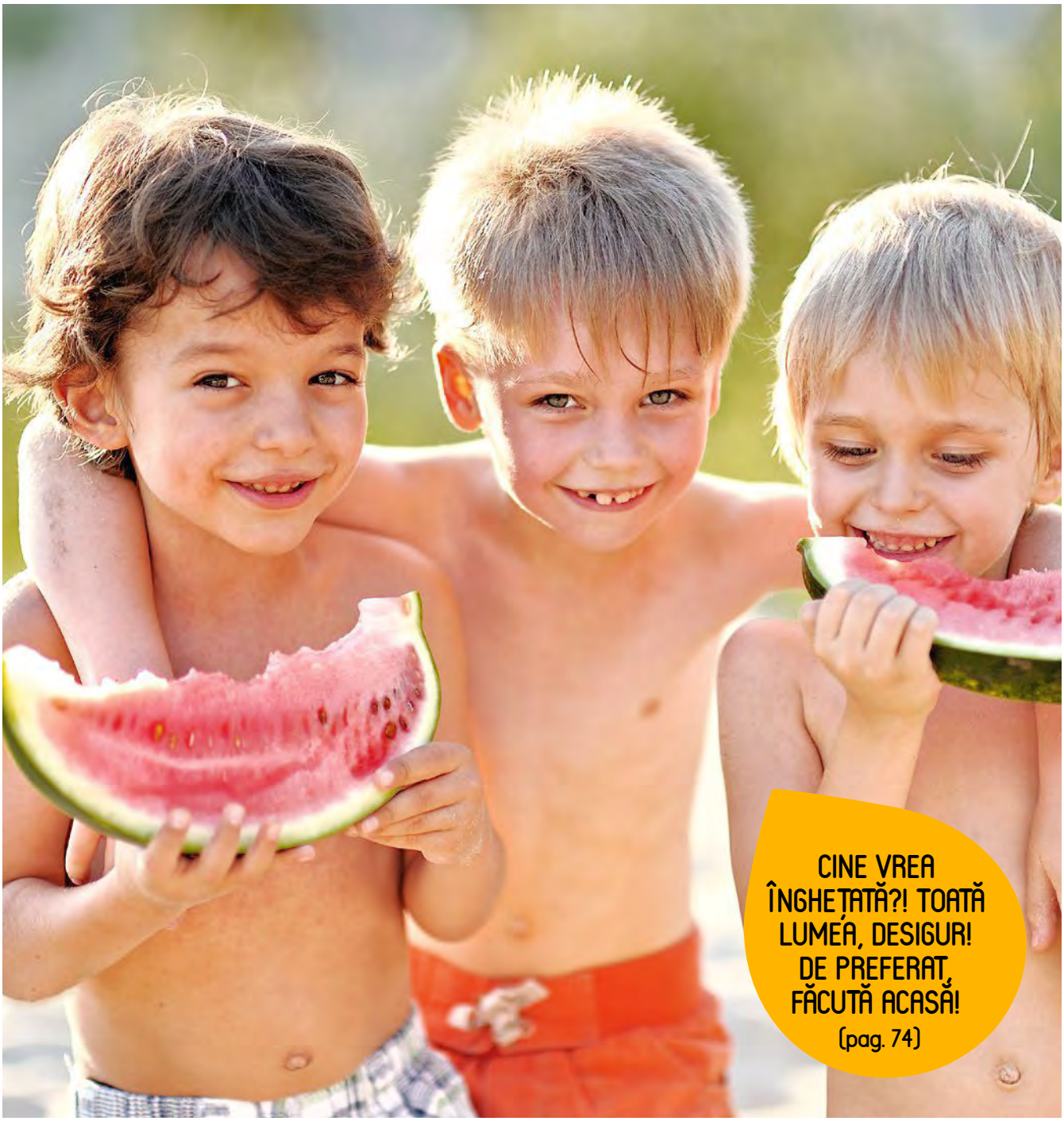
Rezervă-i un loc în consiliul de familie

Când trebuie să luăm decizii importante ce vor afecta toată familia, de cele mai multe ori discută doar mami cu tati. Rezervă un loc și copilului tău. Chiar dacă deciziile lui nu cântăresc atât de mult, este important să se simtă un pion principal în decizia finală. Mai mult, chiar dacă deciziile lui nu au puncte de vedere notabile, este important să știe că este ascultat, îl ajută să gândească singur și să decidă ce i se pare lui mai avantajos. ❖

Disney · PIXAR
Mașini
3
20
16 IUNIE 2017
LA CINEMA ÎN 3D
©2017 Disney/Pixar
/CineForum.ro
mami
parinti.com

POFTIȚI LA MASĂ!

ghid simplu de alimentație corectă ✶ rețete



CINE VREA ÎNGHEȚATĂ?! TOATĂ LUMEA, DESIGUR! DE PREFERAT, FĂCUTĂ ACASĂ!
(pag. 74)

FOTO Guliver/Thinkstock

VARA E BINE SĂ PUI ACCENT PE ACELE ALIMENTE CARE NU SUNT DOAR NUTRITIVE, CI ȘI HIDRATANTE. CARE SUNT ELE, AFLI LA PAGINA 72.

Dieta potrivită, la trimestrul potrivit

Îți este mai foame ca niciodată, dar greața, indigestia și nevoia de a-ți controla greutatea fac dificilă alimentația echilibrată. Iată cum depășești provocările fiecărui trimestru.

Primul trimestru

PROVOCAREA: greţurile matinale, oboseala.

Vestea bună atunci când tocmai ai rămas însărcinată este că dieta nu diferă foarte mult de aceea „normală", sănătoasă. Mai mult, nu este deloc cazul să mănânci mai mult decât o făceai înainte. Vestea mai puţin bună e că, din cauza greţurilor, s-ar putea să nu poţi mânca mai nimic. Nu te îngrijora... încearcă să descoperi care sunt alimentele pe care le poţi mânca și care nu îţi produc starea de rău și gândește-te mai puţin la cât de echilibrată este nutriţia ta în această perioadă. Suplinește alimentele pe care nu le poţi ingera cu vitamine prenatale care conţin și acid folic și roagă-ţi doctorul să ţi le prescrie pe cele potrivite. După ce această perioadă incomodă va trece, poţi alege alimentele sănătoase, bogate în vitamine și minerale, care îţi vor diversifica meniul.

STRATEGII ȘI SOLUȚII. Pentru a combate stările de rău, încearcă îngheţata, pâinea prăjită, limonada sau mâncăruri care nu au o aromă și un miros puternice. Pentru a combate oboseala, combină carbohidraţii cu proteinele, ca de exemplu o felie de pâine din făină integrală cu hummus sau felii de mere cu brânză.

SFAT MAMI: pentru a preîntâmpina greaţa matinală, păstrează lângă pat biscuiţi și ronţăie câţiva înainte de a-ţi începe rutina zilnică.

Limonadă cu ghimbir

ACEASTĂ BĂUTURĂ RĂCORITOARE REDUCE GREAȚA ȘI ÎȚI OFERĂ O PORȚIE ZDRAVĂNĂ DE VITAMINA C.

Somon cu salată de sparanghel

ACEASTĂ REȚETĂ ESTE FOARTE BOGATĂ ÎN NUTRIMENTE, DAR SĂRACĂ ÎN CALORII.

Al doilea trimestru

PROVOCAREA: o dietă bogată în nutrimente, care nu te îngrașă.
Cum acum ai scăpat de greaţa matinală, ţi-ai recăpătat energia și apetitul. Ba chiar este posibil să-ţi fie mai foame ca niciodată. Acum este momentul în care trebuie să ai un aport de 300 de calorii de calitate zilnic, ceea ce nu înseamnă foarte mult. Porţiile echilibrate te vor ajuta să îţi păstrezi greutatea sub control, mai ales că este important să iei în greutate în această perioadă, fără a exagera însă.

STRATEGII ȘI SOLUȚII. Alege alimentele bogate în vitamine (carne albă, brânzeturi cu un conţinut de grăsime scăzut, fructe și legume), nu pe cele bogate în calorii. De asemenea, încearcă să mănânci cât mai variat și cu moderaţie. Păstrează regula celor trei mese principale pe zi, cu două mici gustări sănătoase între ele. La fiecare masă alege câte una din cel puţin trei categorii de alimente (lactate, carne, legume, fructe etc.). Pentru o nutriţie echilibrată, combină carbohidraţii (cereale integrale, legume, fructe) cu proteinele din carne slabă. Foarte importante sunt și calciul (îl poţi lua din produse lactate cu un conţinut scăzut de grăsime și din laptele de soia fortifiat), acidul folic (din suc de portocale, cereale și pâine), fier (din legume cu frunze verzi și carne de vită), dar și vitaminele A și C (din fructe și legume).

SFAT MAMI: consultă un specialist dietetician care să-ţi alcătuiască o regim personalizat sau întreabă medicul obstetrician cum te poţi hrăni sănătos și echilibrat.

FOTO Guliver/Thinkstock

Al treilea trimestru

PROVOCAREA: excesul de greutate, dificultatea de a te abține de la mâncare, probleme digestive.

Disconfortul ultimelor luni de sarcină îți pot da sentimentul că ai „dreptul" să faci (măcar) excese culinare, iar aceasta nu poate duce decât la creșterea excesivă în greutate. Nu este cazul să stai mereu și să numeri caloriile, însă dacă nu faci mișcare, nici organismul tău nu va avea nevoie de atât de multă mâncare. În același timp, uterul mărit îți apasă pe stomac și, chiar dacă mănânci puțin, te simți deja „plină" sau ai parte de arsuri stomacale. Constipația este și ea o problemă des întâlnită în acest trimestru al sarcinii.

STRATEGII ȘI SOLUȚII. Cel mai bun indicator pentru a ști cât de bine îți ții sub control greutatea este cântarul: începând cu al doilea trimestru, nu ar trebui să iei mai mult de 500 g pe săptămână. Pentru a nu te simți complet privată de micile plăceri gastronomice, este în regulă să te bucuri din când în când de un desert, însă fără a exagera.

Pentru a evita indigestia și arsurile stomacale, mănâncă între patru și șase mese pe zi, dar în porții mici și nu mai târziu de ora 06:00 seara. Mai ales dacă arsurile te trezesc noaptea din somn. Fibrele din legume te vor ajuta să lupți împotriva constipației, iar dacă te balonează, mănâncă-le gătite, nu crude. Ești tentată să bei mai puține lichide pentru a nu mai folosi toaleta atât de des? Nu o face, ai nevoie de apă pentru a preveni constipația. De asemenea, limitează-te la o singură ceașcă de cafea pe zi, deoarece irită stomacul și acționează ca un diuretic.

SFAT MAMI: pentru a evita sentimentul de „plin" după doar câteva înghițituri, nu bea lichide în timpul mesei. ❖

Salată de vară

PE LÂNGĂ FAPTUL CĂ FOLOSEȘTI NUMAI BUCĂȚELE MICI, SALATA ESTE EXTREM DE SĂNĂTOASĂ ȘI PLINĂ DE VITAMINE!

PREPARAT	INGREDIENTE	MOD DE PREPARARE
LIMONADĂ CU GHIMBIR	6 lime, o bucată de ghimbir proaspăt, 50 g frunze de mentă proaspătă, 170 g sirop de agave, 2 litri de apă	Dă pe răzătoare puțin ghimbir, iar pe restul taie-l felii. Stoarce fructele de lime, pune peste ele frunzele de mentă strivită, apoi adaugă apa, ghimbirul ras și feliile, iar la final, siropul de agave.
SOMON CU SALATĂ DE SPARANGHEL	150 g somon, 3-4 fire de sparanghel, 1 lămâie 75 g unt PENTRU SOS: 100 g iaurt, 1 lingură de smântână, 1 linguriță de muștar	Stropește peștele cu zeamă de lămâie. Așază-l apoi într-un vas termorezistent uns cu unt și lasă la cuptor, la foc moderat, 20-25 de minute. Din când în când, stropește cu sosul format în vas. Separat, amestecă într-un castron iaurtul cu smântâna și muștarul. Pentru garnitură, opărește sparanghelul, lasă-l să se scurgă și trage-l în untul rămas, la foc potrivit. La final, pune bucata de pește pe farfurie, alături de sparanghel, și stropește cu sos proaspăt făcut.
SALATĂ GRECEASCĂ	ulei de măsline, zeamă de lămâie, ceapă, castraveţi, varză albă, roșii, rucola, măsline negre, feta, praf de chimen	Taie un castravete mic, trei roșii mari și o ceapă și pune-le într-un castron. Adaugă ulei și zeamă de lămâie după gust, puneţi brânză feta pe deasupra, puţin praf de chimen uscat și măsline.

TOP 13
alimente hidratante

Când se vorbește despre hidratare, primul lucru care îți vine în minte este, desigur, apa. Apoi te gândești la ceaiuri, sucuri naturale, supe sau ciorbe. Atâât?!

Sigur, toate variantele de mai sus sunt corecte. Însă hidratare corectă înseamnă în principal apă. Bun, dar câtă apă să bei? Sau câtă apă să îi dai celui mic să bea? Vrei să îți spunem un secret? Există și alimente – legume și fructe – cu un conținut ridicat de apă. Consumându-le zilnic, mai ales în perioada aceasta... fierbinte, ele vor oferi acel plus necesar de hidratare. Te-ai gândit deja la pepenele roșu? Află că deliciosul fruct nu ocupă prima poziție în top, ci abia... a opta! După conținutul procentual de apă, ierarhia este următoarea:

1. Castravetele (96,7%)
Pesemne ai reținut dintr-o scenetă umoristică avându-l protagonist pe Florin Piersic că această legumă conține 99% apă. Era o ușoară exagerare... Dar puțin peste 96% este o realitate și este un procent mai mult decât însemnat. Deci: castraveți ca atare sau sub formă de salată, castraveți cu iaurt și mărar după rețeta grecească, castraveți cu iaurt și mentă sub formă de supă rece, dar castraveți să fie!

2. Salata iceberg (95,6%)
Dintre toate tipurile de salate, iceberg este campioană absolută în privința conținutului de apă. Unde mai pui că este dulce și crocantă ca nicio altă soră de-a ei. Sub formă de... salată simplă sau cu ton, în sandviș, peste carne, brânză, cașcaval sau ou, iceberg este prospețimea întruchipată într-o... frunză.

3. Țelina (95,4%)
N-ai fi zis, nu-i așa? Uite că da! Și pe lângă faptul că are un conținut atât de ridicat de apă, țelina se mai poate lăuda și cu fibre, folați, vitaminele A, C și K. Servește-i puiului tău bețigașe de țelină crudă. Va adora să le rontăie!

4. Ridichile (95,3%)
Cu doar un pas mic în urma țelinei

în privința conținutului de apă, încântătoarele și veselele ridichi (având în vedere forma și culoarea) sunt legumele de la care nu te poți opri după ce consumi una. Pentru că prima o va cere și pe a doua. Și tot așa. Dar cine zice să te abții?!

5. Roșiile (94,5%)

Că roșiile sunt fructe, probabil ai aflat deja, cu aceeași surprindere ca și noi. Dovada că sunt fructe este însuși conținutul lor mare de zahăr. Oricum, roșiile sunt de-a dreptul adorate de cam toată lumea, poate tocmai pentru că sunt atât de versatile. Sub formă de salată, alături de brânză sau ca parte a unui sandviș, roșiile sunt savuroase. Și, de ce nu, consumate ca atare, precum un fruct oarecare!

6. Ardeii grași verzi (93,9%)

Sunt perfecți ca gustare, sub formă de bețigașe, alături de cele de țelină. Dar nu neapărat. Sau într-o salată cu roșii și castraveți. Glumind, am zice că după o salată din aceste ingrediente poți spune că ai băut apă, nu că ai mâncat!

7. Conopida (92,1%)

Altă surpriză să afli asta despre conopidă, nu-i așa? Acest crucifer, pe lângă atâta apă câtă conține, ascunde în buchetul său și fitonutrienți, și vitamine. Spălată bine și desfăcută în buchețele, poate reprezenta o gustare absolut perfectă. Și de preferat biscuiților, de exemplu.

8. Pepenele roșu (91,5%)

Vezi?! Abia acum am ajuns la el! Dar ce poftă îți face numai când te gândești la felia sănătoasă din frigider... Mă rog, celui mic nu i-o vei da nici rece, nici cu sâmburi. Și nici în cantități foarte mari, pentru că și pepenele conține destul zahăr, sub formă de fructoză. Mie deja îmi este foarte poftă!

9. Spanacul (91,45%)

Fier. Popeye Marinarul. Am ghicit că la asta te-a dus gândul? Concentrează-te pe „Marinarul". Apă. Exact! Folosește-l crud, sub formă de salată. Sau în sandvișuri. Odată cu apa din el organismul va primi și fibre, potasiu, luteină și vitamina E.

10. Căpșunile (91%)

Cunoști pe cineva care să strâmbe din nas în fața unui castron cu căpșuni? Nici eu. Aș „bea" zilnic! Sau aș prepara cu ele cel mai adevărat iaurt cu fructe. Sau aș pune iaurtul și căpșunile în blender și aș face un smoothie. Simți aroma?

11. Broccoli (90,7%)

Marea majoritate a mămicilor includ broccoli în dieta copiilor datorită multiplelor beneficii. Felicitări, dragele noastre! De două ori felicitări celor care nu o agreează pe această soră a conopidei, dar nu și-au manifestat disprețul în fața copiilor, pentru a nu-i influența. Continuați să le dați broccoli celor mici, că bine faceți!

12. Grepfrut (90,5%)

Nu am intenția să îl ponegresc, dar gustul lui ușor amărui îl poate face cam nesuferit, deși are o mulțime de virtuți. Sub formă de suc, amestecat cu cel al portocalelor, poate fi mai ușor de... îndurat. Iar dacă ești adepta rețetelor exotice, mai mult ca sigur te vei grăbi să îl adaugi în salate verzi (iceberg, spanac). Ce mai stai?

13. Baby carrots (90,4%)

Diferența dintre un morcov obișnuit și baby carrots o face exact apa. Adică acest soi, baby carrots, conține mai multă apă. Despre modul de servire nu cred să fie ceva de spus, și asta pentru că morcoveii aceștia mici și foaaarte simpatici cuceresc de la prima vedere. Știi vreo gustare care să îi surclaseze? Mă îndoiesc.
Acum, că ai terminat de citit, spune drept: îți lasă gura apă? ❖

FOTO 123RF

„Vreau și eu înghețatăăăă!”

În loc să-i refuzi această plăcere de vară, mai bine îi faci chiar tu o surpriză! Încearcă rețetele noastre simple și sănătoase!

ROAGĂ-L PE MICUȚ SĂ TE AJUTE CÂND PREPARI ÎNGHEȚATA. ESTE O ACTIVITATE UȘOARĂ ȘI ÎI VA FACE MARE PLĂCERE!

ÎNGHEȚATĂ DE IAURT CU VANILIE ȘI FRUCTE

Ingrediente: 400 ml iaurt; 3 gălbenușuri; 350 ml lapte; 100 g zahăr brun pudră; 5 linguri de zahăr brun; un baton de vanilie; zahăr vanilat; 250 ml frișcă vegetală lichidă.

Mod de preparare: Freacă spumă gălbenușurile cu zahărul pudră. Separat, pune la fiert laptele împreună cu batonul de vanilie tăiat în două, pe lungime, și lasă-l să dea câteva clocote, astfel încât vanilia să-și lase toată aroma în lapte, apoi scoate-o din vas. Adaugă cele 5 linguri de zahăr, toarnă încet gălbenușurile bătute spumă, amestecând continuu, și dă compoziţia la răcit. Separat, bate frișca spumă tare și toarn-o peste iaurt, amestecând ușor. După ce s-a răcit compoziția de vanilie, se amestecă puţin câte puţin cu cea de iaurt și frișcă. Bagă totul la congelator câteva ore și servește apoi înghețata cu căpșuni proaspete.

ÎNGHEȚATĂ DE FRUCTE >>>

Ingrediente: fructe proaspete (100 g căpșuni, 1 mango, un sfert de pepene galben, o piersică), 800 ml lapte, miere, forme și bețe pentru înghețată (se găsesc în comerț).

Mod de preparare: Spală fructele, curăță-le de coajă și sâmburi (unde este cazul). Amestecă pe rând, cu mixerul sau în blender, fiecare tip de fruct în parte cu câte 200 ml lapte și adaugă miere după gust. Toarnă fiecare compoziţie rezultată în formele de înghețată, pune bățul şi bagă-le la congelator câteva ore. O variantă este ca, în aceeași formă de înghețată, să alternezi compoziţiile – un sfert compoziţie de pepene galben, un sfert compoziţie de piersică și un sfert compoziţie de căpșuni.

<<< ÎNGHEȚATĂ DE MENTĂ

Ingrediente: 3 căni de frișcă vegetală rece; 1 cană de lapte integral rece; 1 cană de zahăr brun, pudră; 1½ linguriță de extract de mentă; bombonele de mentă zdrobite.

Mod de preparare: Bate frișca, laptele, zahărul, extractul de mentă și bomboanele într-un vas mare, până când zahărul se dizolvă complet. Toarnă amestecul într-un vas mare, acoperă-l cu folie de plastic și ţine-l la congelator două-trei ore.

<<< ÎNGHEȚATĂ DE ZMEURĂ

Ingrediente: 300 g zmeură; 200 g mascarpone; 200 g iaurt cremos; miere.

Mod de preparare: Trece zmeura prin sită pentru a nu mai rămâne seminţe. Amestecă apoi cu iaurtul cremos, mascarpone, iar la sfârșit adaugă mierea după gust. Dă amestecul la rece și din 30 în 30 de minute amestecă bine cu mixerul, timp de două-trei ore, astfel încât înghețata să fie cât mai fină, fără ace de gheaţă.

TEXT Georgiana Dobrescu FOTO 123RF

ÎNGHEȚATĂ DE AFINE >>>

Ingrediente: 200 g afine, 500 g iaurt cremos simplu, puțină miere.

Mod de preparare: Pisează fructele foarte bine, adaugă iaurtul și amestecă până la omogenizare. Mierea adaug-o la sfârșit, după gust. Așază totul în forme și lasă la congelator trei-patru ore.

TRUC MAMI: ORNEAZĂ ÎNGHEȚATA CU BUCĂȚELE DE CIOCOLATĂ, FRUNZULIȚE DE MENTĂ, BUCĂȚELE DE FRUCTE SAU ADAUGĂ PUȚIN SIROP DE CASĂ ȘI VA FI NU DOAR GUSTOASĂ, CI ȘI FOARTE ASPECTUOASĂ!

ÎNGHEȚATĂ DE PORTOCALE

Ingrediente: 4 portocale; 300 ml suc portocale; 3 gălbenușuri; 250 ml frișcă lichidă; 60 g de zahăr brun, pudră; coajă rasă de portocală.

Mod de preparare: Spală portocalele, taie-le pe jumătate și, cu ajutorul unei spatule, scoate pulpa. Bagă la congelator formele de portocală astfel obținute (cojile golite de conținut). Mixează sucul proaspăt cu zahărul și gălbenușurile, apoi bate-le la bain-marie până se umflă și se îngroașă crema. Dă-o la răcit și amestecă apoi cu frișca bătută. Umple formele de portocală și bagă-le la congelator aproximativ patru ore.

ÎNGHEȚATĂ DE PEPENE GALBEN

Ingrediente: zeama și miezul de la un pepene galben mare; 1 l lapte; 8 ouă; 250 g zahăr; un baton de vanilie; 300 g frișcă vegetală

Mod de preparare: Amestecă laptele cu ouăle, vanilia, 200 g de zahăr și pune amestecul pe foc, până se omogenizează, pentru a obține o cremă de vanilie. Pune apoi amestecul la răcit. Separat, trece pepenele prin sită, pudrează-l cu 50 g zahăr și lasă-l la rece timp de 30 de minute. Adaugă frișca și amestecă totul cu crema de vanilie. Pune totul în forme și introdu-le la congelator. Nu uita să le scoți din 30 în 30 de minute și să amesteci compoziția, pentru a sparge acele de gheață.

NUTRIȚIE

DR. LUMINIȚA FLOREA
medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice în cadrul Centrului ProVita – Diagnostic și tratament

Principii de bază în MENIUL COPIILOR

Principiul de bază al piramidei alimentare este varietatea nutrimentelor, iar prin combinarea grupelor alimentare în porții și proporții corecte se obține o alimentație echilibrată și corectă, necesară creșterii și dezvoltării armonioase a copilului.
Recomandările orientative privind numărul de porții pentru fiecare categorie de grupe alimentare sunt: cereale șase-nouă porții, legume trei-patru porții, fructe două-trei porții, produse lactate două-patru porții, carne și leguminoase două-trei porții zilnic.

De la bază, către vârf

Alimentele sunt aranjate în piramida alimentară, de la bază către vârf, în funcție de cantitatea ce trebuie consumată zilnic, în modul următor.
1. La bază sunt cerealele integrale (făina de grâu integrală, fulgi de ovăz, orz, orez, paste integrale). Acestea sunt produse bogate în fibre, fier și multe din vitaminele complexului B (tiamină, niacină, acid folic).
2. Urmează apoi fructele și legumele, iar importanța lor este dată de conținutul în fibre, vitamina C, acid folic, potasiu.
3. Pe următoarea treaptă avem grupa proteinelor lactate (lapte integral sau semidegresat, iaurturi, brânzeturi dulci sau telemea). Au conținut bogat în calciu, potasiu, vitamina D (consumul recomandat este mai crescut în cazul copiilor și adolescenților datorită necesarului mare din timpul proceselor de creștere accelerată).
4. Urmează grupa de proteine din carne, pește, ouă, legume uscate, leguminoase. Acestea asigură un aport important de fier și zinc, pe lângă bogatul conținut în proteine – aminoacizi esențiali.
5. La vârful piramidei se află grăsimile și dulciurile. Ele trebuie consumate ocazional, în porții cât mai mici.

Porția corectă

Porțiile, în varianta practică de zi cu zi, ar fi următoarele.

- **Pâine, cereale, orez și paste:** o porție poate fi o felie mică de pâine (20-30 g), 1/2 cană de cereale, orez fiert sau paste fierte.

- **Lapte, iaurt și brânzeturi:** o porție poate fi o cană de lapte (200-250 ml), un iaurt (120-150 g) sau două-trei felii de brânză (50-75 g).

- **Carne, pește, ouă, leguminoase, oleaginoase:** o porție poate fi o bucată de carne cât podul palmei (100 g), un ou, 1/4 cană de leguminoase gătite (linte, năut, fasole boabe), o lingură de unt de arahide, un căuș de pumn de oleaginoase (nuci, alune, migdale, fistic).

- **Fructe:** o porție este un măr mediu, o portocală sau o piersică, o cană mică (150 ml) de suc proaspăt de fructe, 1/3-1/2 cană de fructe uscate.

- **Legume:** o porție poate fi o cană de supă cremă de legume, 1/2 cană de piure de legume, 1/2 cană de legume sote. ❖

FOTO Guliver/Thinkstock, PR

BINE DE ȘTIUT

idei practice ★ sfaturi utile ★ soluții simple

FOTO 123RF

SFATURI DE CĂLĂTORIE, DE LA „PROFESIONIȘTI" ÎNTR-ALE VACANȚELOR CU COPIII
(pag. 90)

VREI SĂ PLECI UNDEVA DEPARTE, DAR ȚI-E TEAMĂ CĂ VEI „CHINUI" COPILUL? ATUNCI AFLĂ CÂT DE BINE ÎI VA PRINDE, DE FAPT! (PAG. 80)

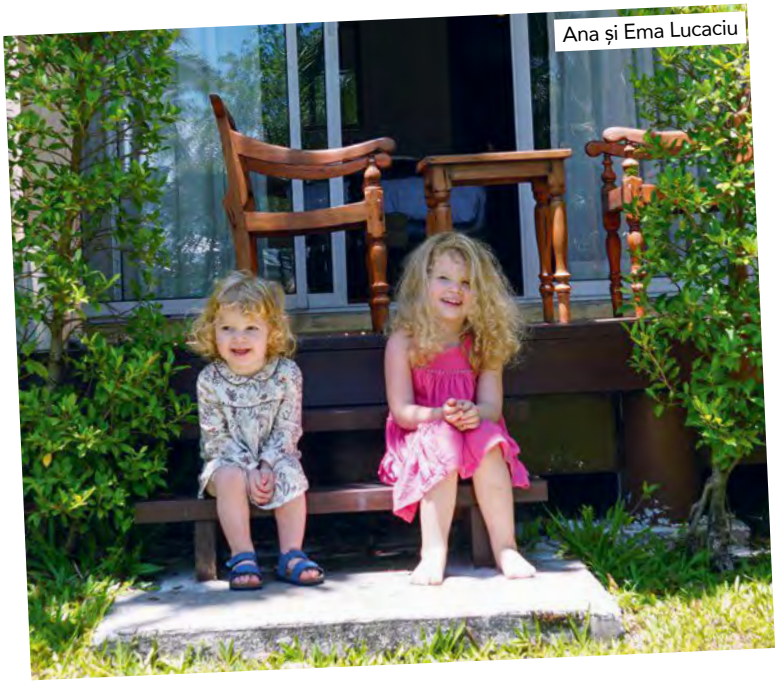
FIND
MORE
FREE
MAGAZINES

FREEMAGS.CC

Noi călătorim în familie!

Eşti fan al călătoriilor şi vacanţelor? Normal... cine nu e?! Numai că odată cu naşterea copiilor au apărut şi tot felul de voci care să-ţi spună să laşi copilul acasă când pleci, să nu-l chinui pe drum, aşa-i? Sau poate chiar tu te-ai gândit cu teamă că nu veţi reuşi să vă descurcaţi cu bebe la un drum prea lung, pornind spre o destinaţie îndepărtată. Numai că exemple de succes există! Iar cele trei familii ale căror poveşti le vei citi în continuare sunt dovada vie a acestui lucru!

Vladimir Gruia



Ana și Ema Lucaciu

Alex în Sicilia

Cu Alex în jurul lumii

Andra și Răzvan Pascu sunt doi părinți tineri, părinții lui Alex. Tineri, veseli, curajoși și cu spirit de aventură, soții Pascu sunt turiști... profesioniști. De la Andra vei afla tot ce îți este de folos atunci când pleci în vacanță și cu cel mic.

Până la doi ani și o lună, băiețelul meu Alex a călătorit împreună cu mine și tatăl lui prin toată România, în câteva țări din Europa și chiar pe alte continente. Am explorat împreună Japonia și Thailanda, ne-am bucurat de plajele din Mauritius și Republica Dominicană și ne pregătim acum de o supervacanță pe Coasta de Vest a Statelor Unite și în Hawaii. Nu o spun ca pe o bravadă, pentru că nu consider că am făcut ceva special. O spun ca să încurajez și alți părinți să facă asta, să le arăt că se poate, că e frumos și că vor rămâne cu amintiri memorabile!

La început a fost... teama

Deseori suntem întrebați de ce călătorim cu Alex, ce înțelege el din aceste vacanțe, dacă nu ne este teamă de boli și preconcepția de la care pornesc cei mai mulți, cum că ne „chinuim copilul“ luându-l cu noi. Deși prima reacție la astfel de afirmații este de a zâmbi, totuși intuiesc că aceste frici ale părinților vin pur și simplu din teama de necunoscut, teamă cu care ne-am confruntat și noi la început.

Cu burtica prin lume

De 10-12 ani de zile, călătoriile sunt principala investiție a noastră și, în timp, ne-au devenit obiect de activitate în munca de zi cu zi. Cu toate acestea, nu călătorim impulsiv și ne adaptăm întotdeauna la schimbările din viața noastră.

Prima schimbare s-a produs atunci când am aflat că vom avea un bebe. Noi deja aveam programate două călătorii intercontinentale, în Seychelles și Cuba, și câteva zboruri europene. Am avut noroc însă de un medic extrem de calm și empatic, care foarte senin mi-a spus să vedem evoluția sarcinii pas cu pas, și vom decide dacă este OK să călătoresc sau nu. Din fericire sarcina a decurs bine, astfel că am putut călători până pe la șapte luni și jumătate-opt luni cu bebe în burtică. Înainte de fiecare călătorie mergeam la medic și îi ceream acordul să plec. Eram conștientă că se poate întâmpla să îmi spună să stau acasă și bineînțeles că l-aș fi ascultat.

Călătorii de antrenament

Aceeași strategie de a lua decizii pas cu pas am păstrat-o și după ce a apărut piticul. Adevărul este că nu ai de unde să știi cum se va adapta copilul tău la schimbarea de mediu. Dacă o să îi placă sau nu în mașină sau în avion, dacă va fi stresat sau fericit să interacționeze cu oameni noi, dacă este mai sensibil și bolnăvicios sau mai rezistent. De aceea, primul bilet de avion pentru trei persoane l-am luat după ce am făcut câteva deplasări prin România, una la munte, la Fundata, pe când avea trei săptămâni, una la Olimp, la aproape două luni, și una la Iași. Următorul pas a fost să luăm biletul de avion pentru o vacanță în Europa.

FOTO arhiva personală

DE CE INSISTĂM SĂ CĂLĂTORIM CU COPILUL?

Nu o facem pentru a demonstra nimic, nu consider că părinții cărora li se pare mai corect să țină copilul în perimetrul „sigur" al casei sunt mai puțin părinți, însă am văzut progresele pe care Alex le-a făcut în fiecare vacanță, cât de receptiv a fost și cât de mult i-a plăcut să socializeze cu oameni de toate naționalitățile. Și am realizat că nouă, ca familie, ni se potrivește perfect să călătorim împreună. Mai mult, pentru că am mai avut escapade de două-patru zile doar eu cu soțul meu, am realizat cât de greu mi-ar fi să plec într-o vacanță de două săptămâni, fără pitic.

Așa am ajuns să avem prima călătorie cu avionul în trei, pe când Alex avea trei luni și jumătate. Tot atunci am avut și prima călătorie cu trenul – TGV, de la Paris la Strasbourg. După asta au urmat călătoriile în Mauritius, Republica Dominicană și Japonia, unde chiar am avut un zbor intercontinental în care am călătorit singură, doar eu cu Alex.

Cum ne descurcăm la zborurile lungi

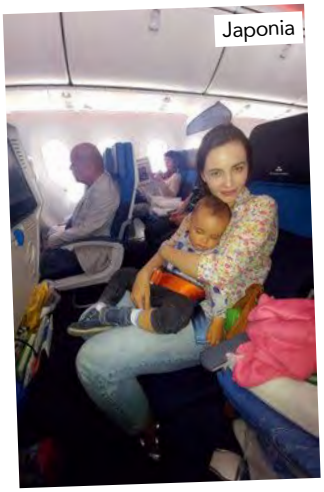
Până pe la vreo șase-șapte luni, Alex adormea imediat atunci când ne aflam în avion. Pentru momentele în care era treaz, aveam grijă să am la îndemână jucării, cărticele, ceva ce lui îi plăcea foarte mult. De exemplu, cărticelele Prietenii Pufoși au fost minunate pe toate zborurile până pe la vreun an. Împreună cu ele mai aveam și o carte senzorială, cu fiecare pagină într-o textură diferită.

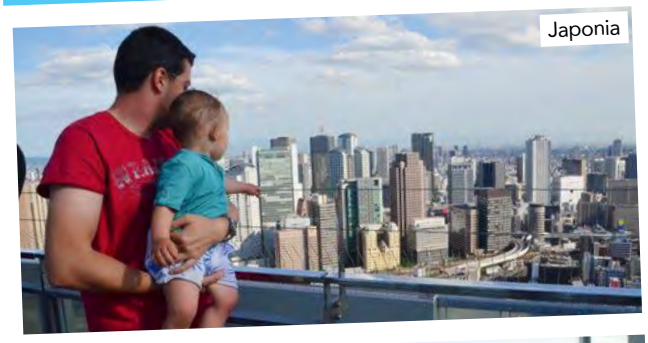
Lucruri care m-au ajutat în avion:

1. Atenția la perioada de somn a bebelușului. Dacă zborul nostru este dimineața până în ora nouă, prefer să îl iau la aeroport direct în pijamale, fără să îl stresez prea mult. Mă asigur că am în rucsac haine de schimb și încălțări și facem trecerea la hainele de zi în aeroport. Dacă zborul este mai târziu, atunci am grijă să plec cu el odihnit, mâncat, fericit și gata de aventură.

2. Joaca în aeroport. Este foarte util să ai un copil cu chef de somn atunci când te urci în avion. Pentru asta mă asigur că în orele petrecute în aeroport își consumă energia, se joacă și explorează peste tot pe unde dorește. Există aeroporturi cum ar fi cel din Paris sau Amsterdam, cu multe zone de joacă pentru copii. Pe aeroportul din Amsterdam există chiar și o cameră cu zone individuale pentru părinți și bebeluși, cu pătuț și o canapea, unde îl

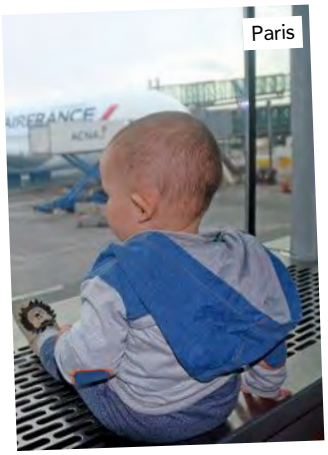
Cipru


Japonia

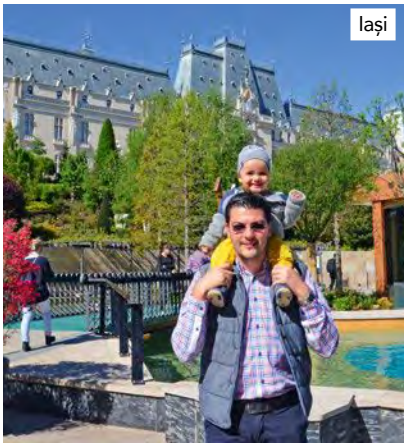

Japonia

Japonia

Japonia


Paris

Mauritius


Iași

Japonia

CĂRUCIOR SAU SISTEM DE PURTARE?

Aici depinde de la copil la copil. Alex a dormit foarte bine în sistemele de purtare, dar treaz nu a stat niciodată în ele mai mult de 30 de minute. De aceea luăm în călătorii şi căruciorul nostru ultrauşor, pliabil. Am descoperit şi resorturi care îţi oferă, contra cost, cărucior pentru bebe, iar nouă ne-a fost foarte util.

poți schimba sau chiar culca pe bebe. Pe Aeroportul Charles de Gaulle din Paris există cărucioare gratuite pentru copii.

3. Somnul în avion. Sloganul meu este „Doarme pe mine din 2015". La început era simplu și, pe unul din primele zboruri chiar mi s-a întâmplat ca Alex să fie pasagerul care nu ieșea la număr pentru plecare. El dormea acoperit de eșarfa mea și însoțitoarea de bord nu l-a observat. Începând de la un an, în funcție de cât de aglomerate sunt zborurile, rugăm personalul de la check-in să lase un loc liber între noi și încerc să-l culc pe Alex pe bancheta liberă (în special pe zborurile lungi). În acest caz, companiile oferă părinților cu bebeluși locuri unde se poate monta un coșuleț de bebe. Din păcate, limita greutății este de 10 kg, iar Alex a trecut repede acest prag.

Ce mănâncă bb în vacanță?

Noi am fost un caz simplu și fericit, pentru că Alex a fost (și încă mai este) alăptat. De asemenea, am învățat că și el, ca și noi, are nevoie de timp pentru a se adapta într-un loc nou. În primele două zile știu sigur că va prefera laptele, fructele și ceva gustări de acasă. După perioada de acomodare, liber la mâncare (fără să îl stresăm sau să insistăm). În Sicilia a făcut cunoștință cu blatul de pizza și cu caponata siciliană. În Japonia a mâncat pește, orez, supă și chiar a fost una din destinațiile în care i-a plăcut cel mai mult mâncarea. Atunci când nu am avut o vacanță activă, ci am stat într-un resort, lucrurile au fost puțin mai simple. Întotdeauna am grijă ca de la micul dejun să îi păstrez un croissant și două fructe pentru mai târziu.

TREI DESTINAȚII PENTRU VACANȚA CU COPILUL

ROMÂNIA – BUCOVINA. Pentru cea mai bună mâncare descoperită de noi în vacanțe. Lapte acru, făcut în ulcele de lut, pâine de casă, scrijele de cartofi, ciorbă rădăuțeană. Copilul tău o să mănânce tot ce îi pui în farfurie. În plus, sunt multe pensiuni în mijlocul naturii, cu mini-ferme care îi vor încânta pe cei mici.

EUROPA – CIPRU. Pentru cei care vor să mai schimbe Grecia și Turcia, Cipru este o alternativă potrivită. Au câteva resorturi recunoscute pentru serviciile clubului lor pentru copii, cu multe activități pentru cei mici.

MAURITIUS. Am fost de două ori în Mauritius cu Alex pentru că mi se pare destinația cea mai potrivită pentru vacanțele în familie, alături de cei mici. Poți să combini zilele de plajă cu zilele de explorat, fără să devină prea obositor. Nu trebuie să ratezi o vizită la Casella, un parc zoologic imens.

Thailanda lui Vladimir – file de jurnal –

Adina și Cătălin Gruia sunt părinții lui Vladimir (7 ani) și jurnaliști (poate chiar i-ai citit deja, Adina a fost colega noastră, la site-ul mami.ro, iar Cătălin este redactor-șef la revista National Geographic și NG Traveler România). Au dat viața agitată din București pe una de poveste, în Ibănești. Și au mai găsit ceva... o a doua casă, în Thailanda.

Thailanda

Thailanda

Vladimir avea doar nouă luni când a făcut cunoștință cu Thailanda. Apoi, la următoarele întâlniri, pe măsură ce a crescut, a ajuns să descopere această minunată țară, și-a făcut prieteni și a avut experiențe interesante despre care ne povestește Adina în continuare.

O călătorie nu „omoară" copilul

Prima oară a fost mai greu, nu atât călătoria în sine, cât teama de necunoscut și zecile de întrebări care m-au asaltat din ziua în care m-am văzut cu biletele de avion în mână. Cum o să ne descurcăm pe avion, în aeroport, cu un bebe de nouă luni, cum o să-l schimb, ce o să mănânce, nu se va îmbolnăvi? Mai pui că îngrijorările mele aveau și un solid cor de susținători, și anume câteva rude bine intenționate care spuneau să-l lăsăm acasă pe Vladimir și că-l chinuim pe drum. Nici prin gând nu ne-a trecut să luăm în calcul varianta asta. Am considerat că despărțirea (trei luni!) ar fi fost adevărata traumă, nu călătoria cu noi, el stând cuibărit în brațele noastre. Iar mâncare… până la urmă și în Thailanda sunt bebeluși, nu-i așa?

Am descoperit că lucrurile sunt mai ușoare decât par, m-am convins că o călătorie nu „omoară" copilul, că personalul din avion este atent la nevoile mamei și ale copilului și că primești un pătuț special pentru bebeluși. Apoi, Thailanda este plină de familii cu copii, începând de la câteva luni, venite în formulă completă.

Primele plecări

Au fost când Vladimir avea nouă luni, apoi la un an și jumătate, în Koh Phangan și Koh Bulone. Și m-au schimbat foarte mult. Am devenit mai încrezătoare în mine, ca mamă, și m-au ajutat să mă repun pe linia de plutire (în special prima călătorie, care a venit într-o perioadă în care eram copleșită de noul meu rol de mamă neexperimentată și stresată, de ritualul îmbrăcării/dezbrăcării pe timp de iarnă, însoțit de țipete pe care apropiații le mai țin încă

Thong Sala, Koh Phangan

Trang

Koh Bulone

minte). Prin urmare, pentru mine Thailanda a avut un rol terapeutic, iar Vladimir cred că s-a distrat de minune: a iubit apa încă de la început, nu-l mai puteam duce de pe plajă, mâncare pentru copii am găsit în orice restaurant, chiar dacă felurile nu erau trecute pe meniu, ci erau preparate pe loc, în funcție de ceea ce spuneam eu că aș dori (plus că fructele erau la tot pasul), iar legat de îmbrăcăminte…. un tricou, o pălărioară, scutecul (uneori da, uneori nu) erau suficiente. Trei minute, pe ceas. În următoarele vizite, pe măsură ce a crescut, ne-am văzut copilul transformându-se dintr-un bebeluș într-un copil curios, dornic să știe ce se întâmplă în jurul lui. Am surprins această schimbare într-un jurnal thailandez din care voi spicui câteva fragmente, scrise la fața locului, uneori chiar în timp ce se întâmplau.

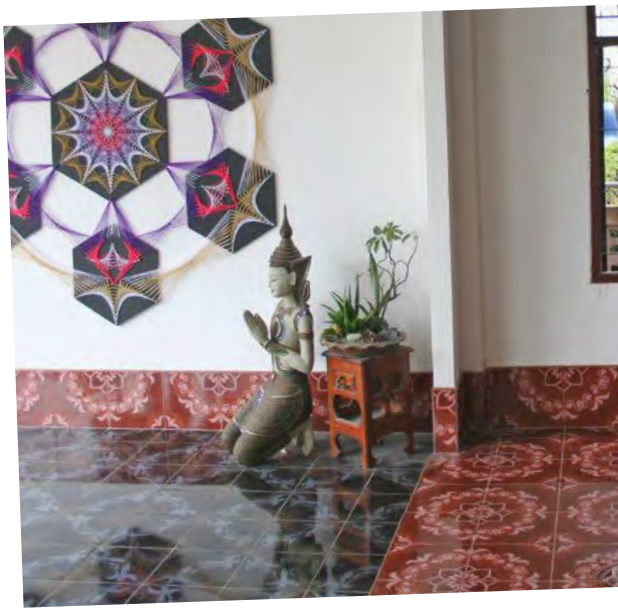
Pe plajă (Koh Phangan)

Proprietara restaurantului North Beach, din Chaloklaam (Koh Phangan) stă în genunchi, pe nisip, ca să mătură cu palma scoicile tăioase pe care ar putea călca Vladimir, în vârstă de nouă luni. Se joacă împreună de vreo jumătate de oră prin fața restaurantului și nu dau semne să se satură unul de altul. Cu o săptămână înainte, într-un alt restaurant, în Samui, unul dintre angajații resortului în care eram cazați a lăsat mesele și farfuriile de izbeliște ca să se ascundă pe după scaune și să se joace un fel de cu-cu-bau cu el. Pe unde mergem, Vladimir este tratat ca un prinț: e luat în brațe, răsfățat, în restaurante este plimbat în brațe, primește bunătăți (trebuie să fiu mereu vigilentă ce înseamnă aceste bunătăți), localnicii vor să-și facă poze cu el, iar bătrânele să-l atingă ca să le aducă noroc.

Prietenul Lop

Are vreo 40 de ani și este prietenul lui Vladimir (cinci ani). Nu aș putea spune cum s-au împrietenit. Vladimir nu este prea deschis la manifestările de prietenie ale oamenilor, îmi spune că nu le înțelege limba, dar cu Lop a fost diferit. A mers singur să dea mâna cu el, l-a salutat și, încetișor, s-au împrietenit. Într-o zi, Lop l-a luat de mână și l-a dus la Leo, barca lui. Au mers împreună cu barca până în locul în care și-o adăpostește în timpul nopții. Ritualul s-a tot repetat și ieri, pe când eram la Leo Thai Food, restaurantul lui Puk, soția lui, Lop ne-a dus cu barca până la Bootle Beach (Haad Kuad). Vladimir a stat pe aceeași cutie cu el, la cârmă. Nu am rămas mult acolo, puteam să ne întoarcem și mai târziu, cu altă barcă, dar Vladimir a vrut să vină tot cu Lop. „Lop e prietenul meu, eu vreau să merg doar cu el!“, a strigat și a fugit să-l ia de mână. Așa că astăzi, pentru când am venit la Leo Thai Food, Vladimir a avut pregătită o farfurie din carton pe care pictase o barcă cu motor, ca un longtailboat, pe care a scris Leo. Lop spăla vasele în spate, dar când ne-a văzut, a venit la noi. A luat farfurioara-tablou, a admirat-o, apoi a căutat un loc bun în care s-o agațe. După câteva minute, agățătoarea s-a desprins. Atunci și-a tras un scaun lângă noi, l-a luat pe Vladimir lângă el și, împreună, au meșterit un nou sistem de prindere. Apoi, au lipit bine farfuria lângă frigider.

Chaloklaam, Koh Phangan



MINI-INTERVIU CU VLADIMIR

Ce-ți place cel mai mult în Thailanda?
Nuca de cocos. Îmi place că e răcoritoare. Îmi plac paste carbonara, făcute de Puk și supa de orez cu pui. Îmi place apa. În Thailanda, înot de două ori pe zi și înot foarte bine. Îmi plac mustăcioșii (dragonii chinezești) și picturile și statuile cu Buddha.

Povestește-mi despre Lop.
Lop este un prieten. Ne tot salutam și m-a plimbat cu barca. Nu vorbeam, doar dacă-l mai întrebam eu ceva... L-am întrebat odată „What's that" și i-am arătat ceva. Iar el mi-a zis „birds", dar eu văzusem altceva.

Și Jenny (proprietarul unui restaurant italian din Chaloklum Koh Phangan)? Jenny făcea pizza cea mai bună de pe planetă. Sau poate că nu era cea mai bună de pe planetă, dar așa...

Cu avionul îți place? Da, dar mi-e frică. Cel mai mult îmi plac avioanele mari cu televizor.

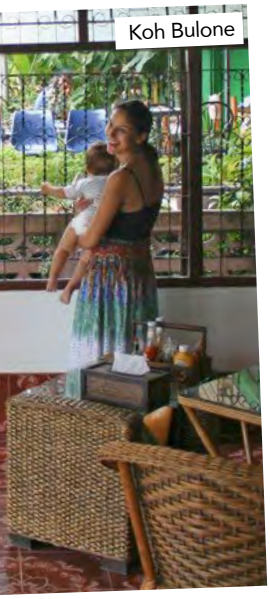
Câteva cuvinte în thailandeză... Sawadee kap! (Bună ziua!), rice soup and the chicken.

Școala de pe malul mării

Vladimir este în pragul clasei pregătitoare. Cunoaște literele mari, de tipar, scrie cuvinte simple, numără, face adunări și scăderi, îi plac dragonii, Ben 10, dinozaurii (vrea să devină paleontolog). În fiecare seară și dimineață mergem pe plajă pentru bălăceală, construit castele de nisip și, mai nou, am început să folosesc aceste momente plăcute ca să-i mai arăt una, alta lui Vladimir – o adunare, o scădere, o comparație între cifre. Mereu mi-am dorit să asocieze învățarea cu experimente, observație, cu activități plăcute și interesante, nu cu un mediu rigid și strict. Am înlocuit masa și scăunelul cu o eșarfă multicoloră și cu o valijoară din plastic primită pe avion, în loc de tablă avem în față priveliștea oceanului, iar coleg de bancă este un cățel negru, tare simpatic și fericit, care aleargă toată ziua pe plajă.

„Facultatea" lui Miru

Ieri am vizitat Institutul de Resurse Naturale și Mediu, de la Universitatea Rajamangala din Trang. „Uite, Vladimir, aici este o facultate", i-am zis, iar el a devenit atent la lucrurile din jur (a aflat de curând de facultate și este îngrijorat de despărțirea de noi și e hotărît să ne ia cu el la facultate). Pentru început, am vizitat acvariul Institutului și m-a pus să fac multe poze peștilor ca să-i poată desena mai târziu. Apoi, am mers la spectacol cu foci. Imaginea de acolo m-a lăsat fără cuvinte. Nu mai vedem niciun loc liber, tot amfiteatrul era ocupat de elevi, așezați pe școli. Fiecare școală avea culoarea ei: alb, mov, roșu, albastru, galben, asemenea unui steag multicolor. Erau chinezi, thailandezi,


Koh Bulone

Chiang Mai, Tao Garden

Koh Phangan

Koh Phangan

budiști, musulmani, copii în tricou, fete cu fețe acoperite. Aveam impresia că aici sunt concentrate esența și viitorul acestei provincii din sudul Thailandei. Înainte de a pleca, ne-am oprit la malul mării, inclus și acesta în campus, unde ne-a așteptat o nouă surpriză: o plajă pe care marea se unea cu stânci acoperite de vegetație. Nu erau turiști, erau, în schimb, grupuri de elevi: la umbră, printre copaci, erau corturile unei tabere ce părea de cercetași, iar pe plajă luau o gustare elevii din Huay Yod. Lui Vladimir i-a plăcut această facultate și trag nădejdea că a revenit la gânduri mai bune. Dorea să ne întoarcem chiar a doua zi, mai ales că pe plajă a găsit o peșteră numai bună de casă, unde vrea să-i aducă pe toți prietenii și colegii lui.

Micul artist

La șase ani, aproape șapte, băiatul meu arată un interes deosebit pentru activitățile artistice și de creație: pictează, lipește, face colaje, combină culori, realizează felicitări, face quiling. Are răbdare și se lasă atât de absorbit de munca lui încât uită de tot ce este în jur. De aceea, am fost foarte încântată să aud că putem face o vizită comunității Yan Sue, din provincia Trang, și să ne oprim la o doamnă care confecționează coșulețe de apă din frunze de palmier. La prima vedere, Ma Jak este simplu: îmbini niște fâșii de frunză uscată, le prinzi capetele ca să nu se desfacă, apoi aduci cele două capete la un loc și gata. Părea simplu când am asistat la demonstrația rapidă a doamnei, care lucra cu o dexteritate de invidiat, dar mai greu a fost când m-am pus la lucru. Frunzele nu voiau să se îmbine, mâinile mele se încurcau una pe alta, așa că am renunțat rușinată. Vladimir însă nu s-a lăsat. A mers lângă doamnă, a privit cu atenție, iar ea pe thailandeză, el pe românește… au scos-o cumva la capăt. A lucrat încet, cu răbdare, așa cum îl știu, abia îi mai auzeam respirația și nu-și lua ochii de la mâinile femeii, care era tot mai mirată de interesul lui. A fost o experiență foarte interesantă pentru Vladimir, care a fost mirat să afle că frunzele de palmier nipa (un tip de palmier care crește în zone umede) pot deveni material de lucru și se gândește în ce fel poate folosi materialele din jurul lui – flori, frunze, crenguțe, pietre - în operele lui.

Minicălătorii în patru

Adriana Cocic și Bogdan Lucaciu sunt părinți de Ana și Ema și, în patru, străbat lumea (până acum au bifat 15 țări de pe două continente) și ne povestesc nouă experiența lor. Unde? Pe miniCalatorii.ro, site-ul care a apărut odată cu bebe Ana, din dorința lor de a inspira cât mai mulți părinți să plece la drum cu cei mici, „pentru a nu renunța la pasiunea lor de a călători, pentru a crește, râde, plânge, zâmbi, chiui împreună și pentru a pune bazele unui viitor omuleț fericit, echilibrat și deschis la minte". Asta e prezentarea pe care și-o fac ei și, când spun lucruri atât de frumoase, ce ar mai fi de adăugat?! Hai să vedem ce povestește Adriana...

Țin minte și acum primul gând pe care l-am avut la vederea celor două liniuțe de pe testul de sarcină: viața mea de călător s-a terminat! Bogdan, soțul meu, era în asentimentul meu. Ne-am cumpărat în săptămâna următoare trei bilete de avion către destinații dintre cele mai diverse: Danemarca, New York și Sicilia. Să călătorim acum, cât mai putem.

Nu știam multe despre copii, însă observasem că escapadele cu cei mici erau un subiect sensibil care dădea bătăi de cap părinților. Pasiunea pentru descoperit lumea nu ne-a lăsat, totuși, să ne resemnăm înainte de a încerca măcar o dată marea cu degetul. Și-așa am plecat, la șase săptămâni după ce s-a născut Ana, cu ea la Piața de Crăciun de la Sibiu. Acum zâmbesc când îmi aduc aminte, dar atunci nu-mi prea ardea de glumă. După trei zile de mâncat pe apucate, schimbat scutece în mașină, ac-

Austria

Malta

Malta

Austria

Austria

cidente cu scutecele care s-au lăsat cu amintiri mirositoare pe hainele noastre și o sesiune de triluri nemulțumite în cetatea de la Alba Iulia, ne-am întors în București mai obosiți decât am plecat și destul de hotărâți să nu mai călătorim prea curând în trei.

Nu te pui cu dorul de ducă!

Pentru că da, dorul de ducă nu ne-a dat pace. Încet, încet, tot experimentând, am reușit să transformăm călătoriile cu toată familia din dureri de cap, în momente pe care le așteptăm cu nerăbdare. Iar când am început să prindem gustul, ne-am dat seama că avem multe de povestit pe tema asta și am simțit nevoia unui loc dedicat, unde să intrăm în dialog cu părinții care cochetează cu ideea călătoriilor în trei/patru/cinci. Așa a apărut miniCalatorii.ro.

La patru ani de la momentul zero, ne bucurăm că am putut ajunge cu fetele (a apărut și Ema între timp) în 15 țări de pe două continente, dar mai ales că nu pierdem niciun weekend liber ca să mai explorăm câte un colțișor fain din țara noastră. Povestim cu drag pe blog despre destinațiile potrivite pentru toată familia, hotelurile child friendly care-ți fac viața de părinte călător mai ușoară și despre învățămintele pe care le-am tras din propriile greșeli în deplasare.

Iar dacă ceea ce găsesc pe blog le dă curaj părinților să-și ia copiii de mână și să plece într-o călătorie, fie ea lungă sau scurtă, aproape de casă sau pe alt continent, atunci noi ne-am atins obiectivul. Călătorii cu zâmbete să aveți!

Tips & tricks

Sau altfel spus, 10 sfaturi, din experiență, pentru călătoriile cu cei mici:

✔ **Stabilește, înainte de a pleca, de ce urmează să se ocupe fiecare în vacanţă,** mai ales când vine vorba de îngrijirea celui mic. La faţa locului vor apărea situaţii neprevăzute care îţi vor pune la încercare calmul și răbdarea. Dacă tot ce ţine de voi e sub control, va fi mai ușor să depășiţi evenimentele-surpriză și să evitaţi acumularea unor frustrări suplimentare.

✔ **Când zbori cu avionul:**

✹ rezervă locuri alăturate, mai ales dacă zbori cu low-cost. E de preferat să fie locurile de la culoar și mijloc, ca să poţi ieși cu cel mic de câte ori e nevoie, fără să deranjezi pe cineva.

✹ dă-i ceva de supt celui mic la decolare și mai ales la aterizare, pentru a evita problemele cu urechile. Dacă alăptezi, o eșarfă lată sau hainele speciale de alăptat sunt foarte utile pentru a nu atrage atenţia.

✹ ca să nu mai stai să scoţi din geantă șerveţelele, un scutec, crema, finetul și un sac de gunoi, pregătește-ţi pachetul ăsta de acasă. Pune-le pe toate într-o pungă și

TOP 3 RECOMANDĂRI DE DESTINAŢII

1 AUSTRIA. Pe lângă faptul că în Austria găsești câte ceva de făcut pentru copii oriunde te-ai duce – un spațiu de joacă tematic, un parc alpin, o minifermă în care poți hrăni animalele –, mai are și conceptul de Kinderhotels de care ne-am îndrăgostit iremediabil. Sunt hoteluri în care ai acces doar dacă ai copii, cu program zilnic de activități pentru întreaga familie, dar și ore multe de supraveghere a copiilor de orice vârstă. E secretul nostru pentru a avea parte de o vacanță în familie care să includă și timp prețios în doi. Europas 1. Baby Und Kinderhotel e doar un astfel de exemplu.

2 KRABI, THAILANDA. Plaje spectaculoase cu apă cristalină, tuk tuk-uri, temple de explorat, plimbări cu barca longtail și oameni calzi, mereu cu zâmbetul pe buze – cam asta a fost experiența noastră cu fetele în Krabi, un loc în care vrem să ne întoarcem cât de curând. Unde mai pui că există mai multe hoteluri kids friendly în regiune, iar thailandezii chiar se pricep să te facă să te simți bine-venit și să-ți ofere servicii ireproșabile.

3 MALTA. O insulă mică, cu transportul în comun bine pus la punct și foarte ofertantă la capitolul activități pentru toată familia. Nouă ne-a făcut o deosebită plăcere să explorăm Popeye Village, fost platou de filmare transformat în parc tematic cu activități pentru copii, să simțim briza mării la Peter's Pool – o piscină formată natural dintr-o negociere permanentă între stânci și valuri și să admirăm bărcile colorate din pitorescul sat pescăresc Marsaxlokk.

Krabi

Krabi

Austria

Popeye Village, Malta

dacă trebuie să-l schimbi pe cel mic ai de luat din geantă doar punga.

✹ ia-ţi lângă tine cele necesare pentru decolare – o jucărie-două, suzeta (dacă folosește cel mic), șervețele, o haină mai groasă etc.

✔ **Fă o listă cu cele mai importante trei obiceiuri care-l ajută pe cel mic să facă față cu brio unei zile obișnuite** (dormitul la anumite ore, jucăria preferată, plimbările de dimineaţă prin parc). Ţine cont de ele atunci când organizezi vacanţa și zilele voastre vor fi mult mai liniștite.

✔ **Ca să treacă timpul mai uşor în maşină poţi să-l transformi pe cel mic într-un explorator.** Găsești pe net liste (text sau imagini, în funcţie de vârsta copilului) cu cel mai frecvent întâlnite animale, obiecte și peisaje din mediul urban sau rural. Provoacă-l pe cel mic să găsească cât mai multe dintre acestea pe drumul spre destinaţia voastră de vacanţă.

✔ **Nu uita de asigurarea medicală.** Poţi avea impresia că n-o să ți se întâmple tocmai ţie, dar nu vrei să te trezești printre străini, cu copilul bolnav, fără posibilitatea financiară de a-l trata acolo. Dacă ești pe ultima sută de metri și nu mai ai timp să ajungi la un ghișeu, poţi să o faci pe internet, în câteva minute. În cazul în care cel mic se îmbolnăveşte, înainte de a ajunge la spital trebuie să suni la numărul de pe asigurare. Ţi se va comunica un număr de dosar și unităţile medicale acoperite. E un pas necesar prin care eviţi să scoţi bani (mulţi) din buzunar.

✔ **Încearcă să nu iei toată bucătăria după tine.** Dacă cel mic e mofturos sau pentru tine e important să mănânce doar mâncare gătită de tine, mai bine închiriază un apartament cu bucătărie echipată corespunzător. Airbnb.com îţi poate fi de folos în acest caz.

✔ **Oferă-i celui mic un spaţiu clar delimitat în care să-şi pună lucrurile personale.** Așa eviţi să pleci cu un geamantan întreg de jucării și în același timp îi dai posibilitatea să se implice în pregătirea bagajului. Poţi să folosești un bagaj micuţ doar al lui sau poţi să folosești un cub textil în care să-și pună lucrurile, cub ce poate intra în bagajul mare al familiei.

✔ **Păstrează în geantă câteva surprize pentru momentele de așteptare** (la restaurant, la coada la bilete, în autocar etc.). Pot fi nimicuri ieftine, de unică folosinţă. O cutie cu plastilină, mărgele de înșirat pe sfoară, carduri plastifiate pe care poţi mâzgăli cu markerul și șterge ulte-

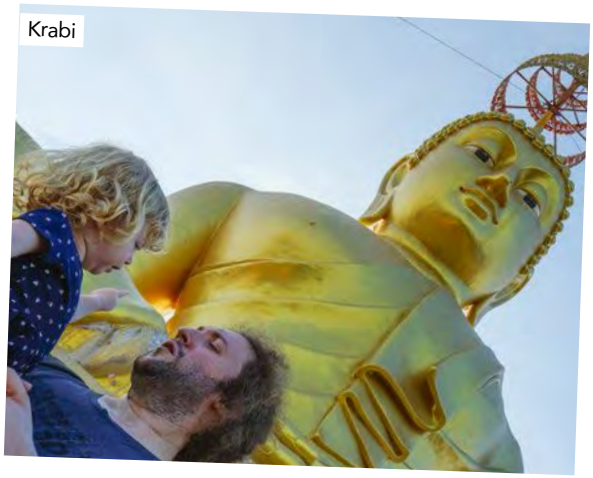
Krabi

Austria

rior, abţibilduri tematice – sunt doar câteva idei care-ţi pot face viaţa de părinte călător mai ușoară.

✔ **În călătorii e foarte uşor să uiţi că cel mic are nevoie, în continuare, de timp special cu mami şi tati.** Mai ales la vârste mici, el nu are aproape niciun cuvânt de spus în deciziile legate de locurile și activităţile alese. Intră în horă și se bucură cât poate de noile experienţe. Însă atunci când devine mârâit, greu de mulţumit fără vreun motiv evident, încearcă să petreci 15-20 de minute dedicându-i lui toată atenţia. Practica asta s-ar putea să facă minuni și vacanţele să devină mult mai liniștite.

✔ **Lasă aşteptările acasă.** Copiii văd lumea printr-un filtru foarte diferit de al nostru. Tu poţi să fii în extaz că te găsești în mijlocul operei lui Gaudi, în Park Guell, iar cel mic să fie mai interesat de furnicile de pe pietre sau de leagănele de la intrare. Poate să devină frustrant dacă îţi propui să faceţi și altceva decât leneveală și bălăceală, însă fiecare ia din experienţa respectivă lucrurile de care are nevoie. Până la urmă, poţi chiar să te lași inspirat de copil și să redescoperi bucuria lucrurilor simple. ❖


Krabi

Krabi

SARCINĂ

Ce fac dacă... plec în călătorie

Este plin sezon al vacanțelor, ai făcut rezervare încă de la începutul anului, dar între timp ai rămas însărcinată. Renunți la voiaj?

Abia așteptai să pleci în concediu, dar acum că ai aflat că ești gravidă nu știi dacă această călătorie mai este oportună. Nu pentru că ai avea o condiție medicală deosebită, ci pentru că această călătorie implică mijloace de transport care pot impune reguli și restricții.

Cu avionul

Călătoria cu avionul este cea mai ușoară dacă ești în al doilea trimestru de sarcină. În primul trimestru, grețurile pot face călătoria neplăcută, în al treilea există riscul creșterii presiunii sângelui, așadar și de naștere prematură. La femeile însărcinate, în timpul zborului poate crește riscul de a face varice, deci sunt de evitat călătoriile pe distanțe mari. Chiar și pe distanțe mici, va trebui să faci mișcare pe parcursul zborului. Nu există nicio dovadă care să susțină legătura dintre zbor și riscul ridicat de avort sau de naștere prematură când călătorești în străinătate, alta decât una indirectă (de exemplu, din cauza febrei provocate de o infecție sau deshidratare cauzată de diaree), însă femeile care au risc de avort sunt sfătuite să nu zboare. Toate companiile aeriene mari dau voie femeilor însărcinate să călătorească până la săptămâna 28 de sarcină, cu dovadă de la medic pentru data la care este stabilită nașterea. După aceasta, politicile companiilor aeriene variază. Pentru sarcinile simple și cu un singur copil, multe companii pun limită la săptămâna 34. Sarcinile complicate sau cele multiple înfruntă mai multe restricții. Companiile aeriene se pot adresa doctorului direct pentru întrebări și confirmări de zbor.

Asigurări

Dacă ai o poliță de asigurare anuală verific-o cu atenție pentru că unii asiguratori nu o acoperă dacă vei călători în timpul sarcinii, în special în ultimul trimestru. De asemenea, poți descoperi, înainte ca o companie să-ți facă asigurare, că ai nevoie de o declarație de la medic în care să precizeze că sarcina nu prezintă riscuri. Verifică dacă politica asiguratorului acoperă cheltuielile în cazul unei nașteri premature sau îngrijirile și asistența medicală.

Unde poți merge?

Nu ar trebui să călătorești cu avioane mici și ar trebui să eviți zonele în care există un risc mare de îmbolnăvire, precum și destinațiile cu înălțimi mai mari de 2.500 de metri. Este posibil ca schimbările nivelului de oxigen la altitudini mari să ducă la o naștere prematură. ❖

CONSIDERAȚII MEDICALE

Înainte de a călători mergi întotdeauna la control. Ia cu tine acte în care este precizată grupa sangvină și toate documentele medicale. Dacă în traseu sunt incluse zone cu risc mare de îmbolnăvire, mai bine amâni acea vacanță pentru altădată.

Ce fac dacă... este distrofic

Distrofia (malnutriția protein-calorică) este o afecțiune cu repercusiuni asupra dezvoltării nu doar fizice, ci și mentale. Din fericire, acest neajuns poate fi prevenit.

Primul şi cel mai frecvent şi clar semnal de alarmă este acela că micuțul nu creşte în înălțime aşa cum ar trebui, fiind mult sub talia celor din generația lui.
Această constatare trebuie să te facă să iei rapid drumul cabinetului de pediatrie, unde medicul îți va recomanda schimbarea modului de alimentație a copilului. Sub nicio formă nu întârzia să te adresezi medicului!
Dacă nu ai o reacție imediată, consecințele distrofiei pot fi deosebit de grave. În țara noastră incidența acestei afecțiuni a scăzut considerabil, dar se menține, încă, ridicată. La nivel mondial însă, ea reprezintă un adevărat flagel.

PREVENȚIE TIMPURIE
Stilul de viață al gravidei are o deosebită importanță în prevenirea instalării distrofiei la copil. O cauză majoră poate fi chiar alimentația defectuoasă a mamei în sarcină. Așadar, dacă nu te hrănești corespunzător, dacă nu consumi alimente bogate în proteine și săruri minerale, e posibil ca micuțul să prezinte simptome ale distrofiei.

Alimentația salvează situația

O dietă corectă, supravegheată din punct de vedere medical, poate preveni instalarea distrofiei. În schimb, dacă micuțul are obiceiuri alimentare nesănătoase și mănâncă numai ce vrea el, iar ceea ce vrea nu cuprinde toate grupele alimentare de care are nevoie, atunci este un candidat la distrofie. Sigur, nu trebuie căzut în cealaltă extremă.

Dacă piciul are perioade în care nu mănâncă mai nimic, lipsindu-i pofta de mâncare, nu trebuie forțat. Este foarte posibil să fie ceva trecător, după care își poate reveni şi poate recupera.

„Armele" din farfurie

Vara este anotimpul în care natura îți pune la dispoziție un arsenal de luptă împotriva îmbolnăvirii: legumele şi fructele.
Iar acestea nu trebuie să lipsească de pe masa şi din alimentația celui mic.

- De la vârsta de cinci-şase luni poți să-i dai copilului sucuri de fructe şi măr ras.
- Piersica decojită va fi prezentă cel puțin la una dintre mese, simplă sau îmbogățită cu cereale.
- Se recomandă piureurile din legume, combinate cu cereale, în locul făinoaselor şi al grişului cu lapte. La fel de bun este şi pilaful din orez cu legume (preparate corect, fără grăsimi prăjite, ceapă prăjită sau rântaş).
- Copiilor cu vârsta mai mare de un an li se poate oferi şi mâncare de fasole boabe, decojită.
- La salate sau mâncăruri se poate adăuga ulei de porumb, măsline sau arahide şi zeamă de lămâie în loc de oțet.
- Pe lângă alimentație, la fel de importantă este şi îngrijirea: băița zilnică, masajul de după băiță etc.

Acestea din urmă îmbunătățesc circulația sangvină şi sporesc imunitatea naturală a copilului.
După vârsta de un an, puiul de om poate fi expus la soare (la mare sau la munte), dar cu măsură. Excesul poate fi la fel de dăunător ca şi lipsa. ❖

FOTO 123RF

1-3 ANI

Ce fac dacă... bea prea multă apă

Ai observat că puiul tău bea prea multă apă și ești îngrijorată. Află care ar putea fi cauzele și ce trebuie să faci pentru a-l ajuta.

Copilul tău are nevoie zilnic de 1,3 – 1,5 l lichide (în medie, 120 ml/kg corp), în aceştia intrând şi ciorbița sau supa de la prânz. Când temperatura depăşeşte pragul de confort, necesarul de lichide creşte pentru a asigura termoreglarea, în principal prin transpirație. Copilaşii pierd foarte repede apă şi săruri într-un mediu cald sau dacă au febră, apărând riscul de deshidratare. De aceea este foarte important să te asiguri că puiul tău bea minimum 1,3 l lichide zilnic.

De ce e bună hidratarea

Un micuț bine hidratat este atent şi îşi poate menține concentrarea, ceea ce-l ajută să fie foarte receptiv la lucrurile noi pe care le descoperă în fiecare zi. În plus, nu vei avea grija constipației, puiul tău având un scaun normal. Riscul de infecție urinară scade şi el foarte mult, atât prin menținerea unui flux urinar normal, cât şi prin lipsa constipației, una dintre cauzele frecvente de infecție urinară la copilaşi.

Când este prea mult

Dacă puiul tău bea peste trei-patru litri de lichide zilnic, fără a exista motive legate de temperatura ambientală sau de febră, trebuie să te adresezi pediatrului. Există câteva semne pe care trebuie să le urmăreşti: • Ce cantitate de lichide bea, cât de frecvent urinează și ce culoare are urina. • De când a început să bea multe lichide. • Vrea sa bea neapărat apă sau acceptă şi ceai sau lapte. • Cât mănâncă puiul tău. • Dacă a pierdut în greutate și este irascibil • Dacă respirația lui are un miros particular, în special de mere.

Ce explicații există:

• Mediul în care stă este prea cald. • Are febră sau are diaree ori a vărsat.• Mănâncă prea sărat sau prea multe dulciuri.• Obsesia de a bea apă.• Diabet zaharat.

Mergi la medic!

Este important să mergi la doctor dacă ai dubii referitoare la starea de sănătate a prichindelului sau dacă există simptome care te preocupă. Un diagnostic precoce îl ajută pe puiuț, aşa că nu ezita să-ți faci o programare la pediatru. E important să poți răspunde când vei fi întrebată despre obiceiurile puiului de a bea, mânca, despre cum urinează, despre greutate şi dispoziția copilaşului. Răspunsurile tale orientează spre un diagnostic, iar medicul îți va recomanda câteva investigații pe care va trebui să i le faci pentru a confirma un diagnostic. ❖

POATE FI DOAR O OBSESIE

Se poate întâmpla ca micuțul să-şi fi creat un obicei din a bea apă, acesta devenind un comportament aproape obsesiv. Se trezește noaptea și vrea apă, în timpul zilei nu acceptă ceai sau lapte, ci vrea doar apă. Dacă toate investigațiile vor îndrepta diagnosticul spre această variantă, atunci un psiholog te poate ajuta să-l dezveți pe micuț de acest obicei.

Ce fac dacă... este egoist

Nu împarte jucăriile cu ceilalți copii, nu acceptă jocurile propuse de prieteni impunând propriile reguli sau reacționează când i se pare că fratelui/surorii mai mici i se acordă mai multă atenție.

Generozitatea este o lecție pentru care ai nevoie de răbdare și perseverență ca să o predai. Copilul tău este egoist și te întrebi dacă așa s-a născut sau a devenit pe parcurs. Lasă întrebările, mai important este să corectezi acest comportament, dacă nu vrei ca piciul tău să fie mai târziu respins de cei din jur.

Educație sau boală?

Psihologii sunt de părere (poate nu chiar în unanimitate) că egoismul este o consecință a educației primite de la părinți. Copilul egoist pune interesele sale pe primul plan, iar restul lumii nu mai contează. Dacă ai încercat cu fiecare ocazie să-l determini să fie generos, dacă ai rezistat eroic presiunilor (plânsete, insistențe, mutrițe îmbufnate), dacă exemplul personal a fost mereu din acest registru și, cu toate acestea, efortul tău a fost în zadar, copilul rămânând un egoist veritabil, adresează-te specialistului. Sunt situații în care manifestarea exacerbată a egoismului e un... detaliu în cazurile de ADHD sau tulburare bipolară. Cu aceste excepții, egoismul poate fi „prelucrat", făcând loc generozității.

EGOISMUL „NAȘTE" DEFECTE GRAVE

Un copil egoist, care nu este corectat, ba i se cultivă egoismul, va avea la maturitate defecte majore, derivate din acesta: zgârcenie și/sau lăcomie duse la extrem, tendința de a fi posesiv cu bunurile materiale și persoanele, gelozie, instincte de răzbunare.

Insistă pe exemplul personal

Știți bine, amândoi, că cel mic vă imită comportamentul. Valorificați acest lucru, în avantajul lui. Fiți exemplul pozitiv. De câte ori aveți ocazia, arătați-i că este o bucurie să vă împărțiți lucrurile cu ceilalți. Dacă cel mic va vedea că mami nu o refuză pe vecina care a venit să împrumute scaune pentru petrecerea pe care o are în familie, și nici tati nu îl refuză pe fratele lui atunci când acesta îi cere, tot cu împrumut, mașina de găurit, va fi mai deschis la astfel de gesturi față de prietenii de seama lui. După ce împlinește doi anișori deja îi poți explica – sigur, pe înțelesul lui, la nivelul lui – că dacă nu va oferi, nu va primi. Ba mai mult, s-ar putea ca prietenii să nici nu mai vrea să se joace cu el.

Inițiază jocuri de grup

Jocurile interactive, de grup, sunt una dintre cele mai bune metode de a-l învăța pe copil să fie mai puțin egoist. Integrarea într-o colectivitate (fie că e una restrânsă, formată din doi-trei copii de vârsta lui sau una lărgită), jocul în echipă și, mai târziu, sportul în echipă oferă rezultate dintre cele mai bune. ❖

FOTO 123RF

ce e nou

ZÂMBET FERICIT ȘI SĂNĂTOS

Deoarece bunele obiceiuri de îngrijire de la cea mai fragedă vârstă reprezintă o prioritate în prevenirea problemelor dentare, Laboratoarele Pierre Fabre au creat **Elgydium Kids** (pentru copii între 2 și 6 ani) și **Elgydium Junior** (pentru copii între 7 și 12 ani). Acestea au arome delicioase: căpșuni, banane și rodie - pentru copii între 2 și 6 ani și aromă de gumă de mestecat pentru copii între 7 și 12 ani. În plus, acestea beneficiază de o formulă eficientă pentru o protecție superioară anticarie, ce conține Fluorinol și Siliglycol.

ACASĂ, CA LA SALON

Noua gamă de îngrijire profesională a părului pentru utilizare la domiciliu, **SYOSS SALONPLEX**, cu triplă acțiune (repară și reface structura interioară și exterioară a firului), conține șampon, balsam, serum și tratament. Datorită acizilor minerali și organici care ajută la refacerea microlegăturilor din interiorul firelor, rezultatul este un păr sănătos, moale, ușor, strălucitor și de trei ori mai ușor de aranjat decât părul netratat.

DELICII SUB DUȘ

Delectează-te cu noile sortimente de creme de duș **Palmolive Gourmet - Palmolive Gourmet Mint Shake** și **Palmolive Gourmet Coconut Joy** cu aromă de mentă și cocos, care îți vor încânta simțurile, oferindu-ți o experiență gourmet autentică. Cele două noi creme de duș completează gama **Palmolive Gourmet - Vanilla Pleasure, Strawberry Touch** și **Chocolate Passion.**

ÎNGRIJIRE NATURALĂ PENTRU PIELE

Ajută-ți familia să se bucure de o piele cu un aspect natural și sănătos și oferă-i tot ce este mai bun din natură, cu noua gamă G&H, oferită exclusiv de Amway. G&H (Nourish, Refresh și Protect) folosește ingrediente naturale, benefice pentru piele, atent cultivate și amestecate de experți pentru a crea formule unice, nutritive, care mențin aspectul natural al pielii. Noua colecție G&H conține formule fără sulfați și cu pH echilibrat, e delicată pentru piele și, în plus, poate fi folosită pentru copiii cu vârsta de minimum trei ani. Gama conține gel de duș, loțiune pentru corp, săpun, cremă pentru mâini, deodorant și antiperspirant (în diferite combinații).

FOTO PR

BALSAM REPARATOR PENTRU ÎNTREAGA FAMILIE

Cicaplast Balsam B5 este produsul-minune de la La Roche-Posay. E bun pentru toată familia, are rezultate rapide și este indicat în multe situații. Pentru bebeluși și/sau copii e potrivit în cazul pielii iritate (roșeață la bebeluși), julituri superficiale. Pentru femei este de ajutor după epilare. Cicaplast Balsam B5 este, de asemenea, util pentru toți membrii familiei în caz de arsuri solare, înțepături insecte, fisuri ale călcâielor. Cicaplast Baume B5 e disponibil în format de 100 ml (preț recomandat 35 lei) și este disponibil exclusiv în farmacii.

DIN NUMĂRUL DE AUGUST

Totul despre ALĂPTARE

Orice probleme ai întâmpina, specialiștii îți spun cum le poți depăși

HAI AFARĂ, LA JOACĂ!

Nici nu știi cât de mult contează pentru dezvoltarea puiului tău

DIVERSIFICAREA, DE LA A LA Z

O S-AVEM UN FRĂȚIOR!!!

Cum îl pregătești pe BIG BROTHER?

Ce SPORT i se potrivește în funcție de personalitate

FOTO 123RF

PRACTIC ÎN BUCĂTĂRIE

PRACTIC IDEI
PENTRU CASĂ, GRĂDINĂ ȘI APARTAMENT

OFERTĂ

-25% REDUCERE
la fiecare dintre cele 4 abonamente pe un an

18 ANI PRACTIC!

CÂȘTIGĂ PREMII DE SĂRBĂTOARE LA 18 ANI PRACTIC(I)

Abonează-te, la alegere, la una sau la mai multe dintre revistele tale preferate din această campanie și, în plus, poți câștiga unul dintre aceste premii!

1 **Plătești on-line:** din câteva clickuri, intrând pe www.burda.ro în secțiunea Abonamente.

2 **Plătești la bancă,** direct în contul societății BURDA ROMÂNIA SRL: RO20 BACX 0000 0003 7186 1000, deschis la Unicredit Bank, sucursala Grigore Mora, specificând plata abonamentului sau abonamentelor pentru care optezi respectiv: „Plată abonament Practic în bucătărie", „Plată abonament Practic idei pentru casă, grădină și apartament", „Plată abonament Practic Cărticica practică", „Plată abonament Practic Draga mea pentru copii" **și completezi cu datele tale talonul din pagina alăturată, pe care ni-l trimiți prin e-mail sau prin poștă.**

12 reviste Practic în bucătărie costă la chioșc 35,88 lei iar abonamentul tău **26,91 lei**

12 reviste Practic idei pentru casă, grădină și apartament costă la chioșc 41,88 lei iar abonamentul tău **31,41 lei**

12 reviste Practic Cărticica practică costă la chioșc 47,88 lei iar abonamentul tău **35,91 lei**

12 reviste Practic Draga mea pentru copii costă la chioșc 35,88 lei iar abonamentul tău **26,91 lei**

Campania se desfășoară în perioada 08.06.2017-31.08.2017

SPECIALĂ

PRACTIC CĂRTICICA practică

PRACTIC Draga mea pentru copii

1X **Curs de Croitorie**
autorizat de Ministerul Muncii și Ministerul Educației (prin ANC)

Atelierele ILBAH

Cursul de croitorie din cadrul Atelierele ILBAH se adresează persoanelor care vor să stăpânească mașina de cusut și toate tehnicile necesare execuției pieselor de îmbrăcăminte.

1X **abonament pe 12 luni calendaristice la revista Burda style**

BurdaInternational RO

1X **Curs de Decorator Floral**
autorizat de Ministerul Muncii și Ministerul Educației (prin ANC)

Atelierele ILBAH

În cadrul cursului de Decorator Floral vei învăța să privești un aranjament floral nu ca pe un obiect decorativ, ci ca pe o adevărată operă de artă.

1X **Mașină de cusut casnică electro-mecanică BROTHER KE14**

Brodat&Cusut www.brodatsicusut.ro

Mașina de cusut casnică, Brother Little Darling KE14, realizează 14 tipuri de cusături, butonieră automată în 4 pași și alte tipuri de cusături de bază.

1X **abonament pe 12 luni calendaristice la revista Burda style**

BurdaInternational RO

1X **Set cutii accesorii croitorie 3 in 1**

Brodat&Cusut www.brodatsicusut.ro

Set format din 3 cutii (tip coș) pentru accesorii croitorie: 1 cutie mare 30.5 x 23 x 16 cm + 1 cutie medie 22.5 x 14 x 9.5 cm + 1 cutie mică metalică cu accesorii incluse 13.5 x 10 x 4.5 cm

1X Brodat&Cusut www.brodatsicusut.ro

Set ață de cusut 36 de culori x 200 m ACKERMANN UNIVERSAL 120

Set 36 papiote culori diverse x 200 m lungime. Cutie de carton ce poate fi albă sau neagră cu 2 sertare. Compoziție: 100% polyester. Grosime fir: 120. Cutia conține și: 1x riglă și 1 set cu 5 ace mașină de cusut (system 130/705).

1X **Set 18 farfurii din porțelan**

nobilacasa.
Util pentru casa. Perfect pentru cadou.

Setul conține 6 farfurii întinse, 6 farfurii de supă, 6 farfurii desert

1X **Set 6 cești cu farfurii din porțelan englezesc**

nobilacasa.
Util pentru casa. Perfect pentru cadou.

Setul conține 6 cești și 6 farfurii

15X 1 SET **set alcătuit din 11 produse**

bella

- Dischete demachiante
- Sare de baie
- Batiste cosmetice Bella cutie

+ alte 8 produse diverse

14X 1 SET **set alcătuit din următoarele produse:**

Tondai Hair Cosmetics kallos cosmetics

- Tratament Argan Kallos 1000 ml
- Balsam Cheratină Kallos 1000 ml
- Șampon Protox 1000 ml

3 **Trimite talonul** și dovada plății la **OP 77 - CP 208,** București.

NUME: .....

ADRESĂ: .....

.....

Telefon: ..... **E-mail:** .....

Am achitat suma totală de ..... **LEI** **prin: (bifați)**

❑ **ORDIN DE PLATĂ**
❑ **MANDAT POȘTAL**

Beneficiar: Burda Romania
Banca: RO20 BACX 0000 0003 7186 1000, Unicredit Bank, sucursala Grigore Mora, CUI RO 66 46 770

Nu te descurci cu abonamentul? Sună la telefon 0372.10.60.00 sau pe e-mail la adresa: abonamente@burda.ro

Vă informăm că, revistele Practic idei pentru casă, grădină și apartament, Practic Draga mea pentru copii și Practic Cărticica Practică au dimensiunile de 14,8 x 21,0 cm iar Practic în Bucătărie de 14,3 x 20,5 cm. În cazul în care cutia dvs. poștală nu are dimensiunile necesare sau nu este securizată (lipsă încuietoare) ca să permită livrarea revistei în condiții de siguranță, vă asumați răspunderea pentru neprimirea acesteia.

Consultă Regulamentul Oficial al Campaniei pe: https://www.burda.ro/concursuri/

PALMOLIVE
NATURALS
momentul tău
DE RĂSFĂȚ
Bucură-te de noua aromă delicată de Camelie și fă-ți pielea să se simtă catifelată. Alege-ți momentul de răsfăț cu gelurile de duș Palmolive Naturals.
New
PALMOLIVE
NATURALS
with PRECIOUS OIL
CAMELLIA OIL & ALMOND
SHOWER CREAM